

ગં. સ્વ. કમળીબહેન મોતીલાલ સરૈયાને
સપ્રેમ અર્પણ

ઉપોદ્ઘાત

હિંદુસ્તાનમાં બાળ-મરણનું પ્રમાણ બીજા દેશો કરતાં ઘણું મોટું છે એનું કારણ એ છે કે સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન માતાની તબીયત તપાસી તે તન્દુરસ્ત રહે તેવી સલાહ આપવાની, પ્રસૂતિ વખતે જોઈતી માવજત અને સૂતિકાવસ્થામાં સંભાળ રાખવાની સગવડ દેશમાં ઘણી ઓછી છે. તે ઉપરાંત સ્ત્રીઓમાં આ વિષયને લગતું જ્ઞાન ભાગ્યે જ જોવામાં આવે છે. આ અજ્ઞાનતાને લીધે તબીયતમાં થતા ફેરફાર તથા બાળ-ઉછેર પ્રત્યે માતાઓ બેદરકાર રહે છે. બાળકમાં જન્મ્યા બાદ શું શું ફેરફાર થાય છે અને તેને તન્દુરસ્ત રાખવા માટે કેવી રીતે તેની માવજત કરવી જોઈએ તેની માહીતી માતાઓને ન હોવાથી બચ્ચા એક વર્ષનાં થાય ત્યાં સુધીમાં ઘણાં મરણ પામે છે.

આ પુસ્તકના લેખકોએ બાળ-ઉછેરને લગતી માહિતી ગુજરાતી માતાઓને આપવાને પ્રયત્ન કર્યો છે. બાળક ગર્ભાશયમાં હોય ત્યારથી તે છેક બે વર્ષનું થાય ત્યાં સુધીમાં તેમાં થતા કુદરતી અને અકુદરતી ફેરફાર વર્ણવામાં આવ્યા છે, બાળકને તન્દુરસ્ત રાખવા માટે જોઈતી માવજત બહુ બારીકીથી સરળ અને સમજી શકાય તેવી ભાષામાં આપી છે. તે ઉપરાંત બાળકની મનોવૃત્તિ સમજી તેને પ્રથમથી જ સારી ટેવ પાડવાની જરૂરિયા તરફ સચોટ રીતે વાંચકનુ ધ્યાન ખેચ્યું છે નિયમિત રહી તન્દુરસ્ સભાળવા માટે સારી ટેવો કેમ પાડી શકાય તે પણ બહુ સાર

રીતે દર્શાવ્યું છે. આ જરૂરી બાબતને આવી જાતનાં બીજાં પુસ્તકોમાં ભાગ્યે જ સ્થાન આપેલું જોવામાં આવે છે.

સુખી કુટુંબો માટે તો આખું એ પુસ્તક બહુ જ ઉપયોગી થઈ પડે તેવું છે. સાધારણ વર્ગ માટે તેમાં દર્શાવેલાં સાધનો અને સગવડ મેળવવામાં મુશ્કેલ થઈ પડે; તેમ છતાં પણ બાળકને નિયમિત અને તંદુરસ્ત બનાવવા જોઈનું જ્ઞાન જે પુસ્તકમાં આપેલું છે તે તો દરેકને બહુ ઉપયોગી થઈ પડે તેવું છે. ગુજરાતી ભાષામાં આવાં પુસ્તકોની ઘણી જરૂર છે. આ પુસ્તક લખી લેખકોએ ગુજરાતી સમાજની સેવા કરી છે. છોકરીઓની શાળામાં, મહિલાઓની સંસ્થામાં, દરેક કુટુંબમાં અને પુસ્તકાલયોમાં આ પુસ્તકને સ્થાન હોવું જોઈએ.

મુંબઈ, ૭ }
તા. ૭-૫-૫૦ }

ડા. ચમનલાલ મહેતા

પ્રસ્તાવના

બાળકો આપણાં વારસદારો છે, હિન્દનાં ભાવી નાગરિક છે. જેવાં તેમને ઘડીશું તેવું દેશનું ભાવી ઘડાશે. આપણ આવેલી આઝાદીને ટકાવવા અને તેમાંથી આબાદી ઊભી કરવ દેશને ખડતલ, ખંતીલી અને ખમીરવંતી પ્રજાની જરૂર છે આ દિશામાં નેતાઓની દોરવણી કે શિક્ષકોની કેળવણી જે નથં કરી શકતી તે જવાબદારીના ભાનવાળી જનેતા બાળ–ઉછેર દ્વાર કરી શકે છે. તેથી જ તો કવિએ ગાયું છે કે:

'જે કર ઝુલાવે પારણું, તે જગત પર શાસન કરે.'

માતા પોતાના શરીરના ભોગે સંતાનને જન્મ આપે છે; તેથી બાળક પ્રત્યેનો તેનો પ્રેમ અગાધ અને નિઃસ્વાર્થ હોઈ સર્વ શ્રેષ્ઠ ગણાયો છે. સંતાન પ્રત્યેનું વાત્સલ્ય એ તો માતાના હૈયામાંથી ફૂટતું નૈસર્ગિક અમીઝરણ છે. પણ એ મમતામાં બાળકના શરીર અને મનની માવજત કેમ કરવી તેનું વ્યવહારુ જ્ઞાન ઉમેરાય તો સોનામાં સુગંધ મળે. એથી ઊલટું જ્ઞાન વગરનો આંધળો પ્રેમ તો સંતાનના દેહ અને દિલની દુર્દશા કરી મૂકે છે. જૂના જમાનાની સંયુક્ત કુટુંબની પ્રથા અને ઘરગથ્થુ ઓશીવેદું આજે વિદાય લઈ રહ્યાં છે. નોકરીધંધાર્થે શહેરમાં જઈ વસેલાં નવદંપતીને આ પુરાણી પદ્ધત્તિનો લાભ મળી શકતો નથી. આથી આવાં બીનઅનુભવી માબાપોને નજર સમક્ષ રાખીને આ પુસ્તક લખવાનો પ્રયાસ કર્યો છે.

યુરોપ-અમેરિકામાં આ વિષય ઉપર નિષ્ણાત ડૉકટરોની સલાહ લઈ નાનાં, સસ્તાં, વ્યવહારુ પુસ્તકો થોકબંધ પ્રગટ કરવામાં આવે છે. એવાં પુસ્તકો ઉપરથી તારવીને એ જ ધોરણે આપણી પરિસ્થિતને અનુકૂળ પડે તે રીતે આ પુસ્તક તૈયાર કર્યું છે. લખાણ બને તેટલું સરળ બનાવવા જતાં ભાષાની દૃષ્ટિએ કયાંક દોષ દેખાય તો તે દરગુજર કરવા વિદ્વાનોને વિનંતી છે. આ પુસ્તક વાંચી કોઈ બહેનો સલાહ સૂચનાઓ મોકલશે તો નવી. આવૃત્તિ વખતે તેનો સાભાર ઉપયોગ કરવામાં આવશે.

આ પ્રકાશન પાછળ કમાણી કે પ્રસિદ્ધિનો લેશ પણ હેતુ નથી. અમારાં સંતાનોને ઉછેરતાં અમે જે વાચ્યું; વિચાર્યું અને અનુભવે શીખ્યા તે જનતા સમક્ષ રજુ કરી આપણા બાલજગતની અને સુજ્ઞાતી માતાઓની એક માત્ર સેવા કરવાના ઉદ્દેશથી આ પ્રયત્ન કર્યો છે. હાલની બેહદ મોંઘવારીને લીધે પુસ્તકની કિંમત ધાર્યા કરતાં જરા વધી ગઈ છે, જે બદલ અમે ક્ષમા ચાહીએ છીએ. દેવનાં દીધેલ બાળકો આપણું અણુમૂલ ધન છે અને આપણે માબાપો તો તેનાં માત્ર ટ્રસ્ટીઓ છીએ. આ પુસ્તક વાંચી ગરવી ગુજરાતણો બાળ-ઉછેર અંગેની પોતાની ફરજો અદા કરવા શકિતમાન થશે તો અમારો શ્રમ સાર્થક થયો ગણીશું.

અંતમા ઓલ ઇન્ડિયા મેડીકલ કોન્ફરન્સના હાલના પ્રમુખ ડા. ચમનલાલ મહેતાએ આખુ પુસ્તક વાંચી જઈ, પોતાના અમૂલ્ય વખતના ભોગે ઉપોદ્ઘાત લખી આપ્યો છે ને બદલ અમે તેમનો હાર્દિક આભાર માની વિરમીએ છીએ

વિનોદ ચરજીવનદાસ સરૈયા
દુર્લભદાસ વિઠ્ઠલદાસ સરૈયા

અનુક્રમ

જનેતાની જવાબદારી

૧ નવું જન્મેલું બાળક

બાળકને મોટું થતાં વાર લાગતી નથી. જન્મ્યા પછી બાળક દિનપ્રતિદિન વજનમાં, ઉંચાઈમાં, બુદ્ધિમાં તેમજ સમજશક્તિમાં વધે છે. બાળકને શું ખવડાવવું, શું પીવડાવવું, કેવાં કપડાં પહેરાવવાં, માંદું પડે તો શું કરવું, સારી તંદુરસ્ત ટેવો કેમ પાડવી, ટૂંકમાં બાળકના ઉછેર માટે માબાપે શાં પગલાં લેવાં તે સમજાવવા, અને તે પણ સરળ ભાષામાં સમજાવવા, આ ચોપડીમાં અમે પ્રયાસ કર્યો છે.

બાળકનો જન્મ થયા પછી, તે પહેલું જ હોય કે ન હોય તો પણ, સવાલ એ ઊઠે છે કે તેના ઉછેર માટે શું કરવું કે તે તંદુરસ્ત રહે અને રોગથી મુક્ત રહે. સાધારણ રીતે સુવાવડ આવવાની છે એ ખુશખબર પડતાં જ માબાપ બાળકને માટે શું કરવું અને શું નહિ તેના મનસુબા કરે છે; અને તેની કેમ સંભાળ રાખીશું, કેવાં કપડાં કરાવીશું વગેરે યોજનાઓ ઘડે છે.

બાળક પેટમાં હોય ત્યારથી જ માતાએ પોતાની તેમજ બાળકની સંભાળ રાખવી ઘટે છે. તેણે રોજ સવારે ચાલતાં ફરવા

જવું, નિયમિત અને માફકસરનો ખોરાક લેવો, તેલ, ખટા
મરચા, બહુ ન ખાવાં, રાતના ઉજાગરા બહુ ન કરવા, બ
સખત શ્રમ ન લેવો, અને બને ત્યાં સુધી આનંદમાં રહે
બાળક જન્મે ત્યારે તે તદ્દન નિરાધાર પશુ જેવી સ્થિતિમાં હો
છે, તેથી તેનું બધું કામ માબાપે કરવું પડે છે. ટૂંકમાં તે
સંભાળ અને ઉછેરની બધી જવાબદારી માબાપને માથે રહે છે

પહેલી નજરે તો માબાપે બાળકની શારીરિક જરૂરિયાતોને
સંભાળ લેવી જોઇએ એમ જણાય છે; પણ બાળકના શારીરિ
ઉછેર સાથે તેના મન અને ચારિત્ર્યના વિકાસને ગાઢ સંબંધ છે
એ ભૂલવાનુ નથી. પહેલા વર્ષમાં, ખાસ કરીને તો પહેલ
થોડા મહિનામાં તેને જે ટેવો પડે છે તેના ઉપર તેની શારીરિ
અને માનસિક તંદુરસ્તીનો આધાર રહે છે. દરેક બાળકમાં
માબાપના કંઇને કંઈ ગુણઅવગુણ ઊતરી આવે છે. તેમાંથી કયા
તેના ભાવી જીવનમાં મુખ્ય ભાગ ભજવશે તેનો આધાર મોટે
ભાગે તેની આસપાસના વાતાવરણ ઉપર રહે છે. બાળક જે
ખોરાક ખાય, જેવી તેની સંભાળ લેવાય, જે લોકો સાથે ર
રોજ સમાગમમાં આવે તેની અસર બાળક ઉપર પડે છે અને
તે મુજબની ટેવો–કુટેવો બાળક જાણ્યેઅજાણ્યે અનુસરે છે
બાળક પોતાની પસંદગીના સ્થળે રહી શકતું નથી, એટલે જે
ગોઠવણો કરી હોય તેની વચ્ચે તે પોતાનુ જીવન આરંભે છે
જન્મ પછી બાળક પોતાના અનુભવે શીખવા માંડે છે અને તેના
સમાગમમાં આવતાં માણસો તથા વસ્તુઓ જોઇને બાળક તેમ
ઓળખતાં શીખે છે.

બાળકને કેમ ઉછેરવું તેની મોટી જવાબદારી માબાપ ર છે; પણ જો તેમને તેની પૂરતી સમજ ન હોય તો અનુભવી ક્ટરની સલાહ લેવી. બાળકને ખોરાક, ઊંઘ વગેરે નિયમિત તે મળવાં જોઈએ, તેને ક્યારે, કેટલું અને શું ખવડાવવું તેમજ ારે અને ક્યાં બહાર લઈ જવું એ બધું નિયમિતપણે થાય । માબાપ પોતાનો ધર્મ બજાવવામાં સફળ થાય. આ પુસ્તકમાં ાપેલા નિયમો અનુભવી ડોક્ટરોનાં લખાણો પરથી એકત્ર કરેલ: ા અને બાળકને ઉછેરવામાં મદદરૂપ થઈ પડે તે માટે આપ્યા ે. પણ તેથી આ ચોપડી વાંચીને પોતે ડોક્ટર થઈ ગયાં એમ મજવાનું નથી. આ ચોપડીમાં તો ડોક્ટર ન હોય ત્યારે શું રવું અને બાળકને કેમ ઉછેરવું તેનું સામાન્ય જ્ઞાન આપેલું ે. બાકી જરૂર પડે ત્યારે ડોક્ટરની સલાહ અચૂક લેવી.

ઘણીવાર એવું બને છે કે બાળક માંદું પડે ત્યારે સગાં-સંબંધી તરફથી એટલા બધા ઈલાજો સૂચવાય છે કે તેમાંથી શું માનવું અને શું કરવું તેની માતાને સૂઝ પડતી નથી અને ઊલટી ગુંચવાઈ જાય છે. સંભવ છે કે એવી સલાહ ખરી હોય કે ન પણ હોય. આથી કોઈ જાતનું ઊંટવૈદું ન કરતાં ડોક્ટરની સલાહ લેવી અને ડોક્ટર ન હોય તો પોતાને યોગ્ય લાગે તેમ કરવું.

બાળઉછેર એ એક મોટી કળા છે. ખાસ કરીને સ્ત્રીઓ માટે તે ઘણું મહત્ત્વનું કામ છે. જેમ કોઈ ધંધો કે ઉદ્યોગ સતત શ્રમ અને રસ લઈને કરીએ છીએ તેમ બાળઉછેરનું કામ કરવું જોઈએ. શારીરિક દેખરેખમાં પિતા મદદ ન કરે તો પણ

બાળકની માનસિક ખીલવણીમાં સાથ આપવાની તેમની ફરજ છે. બાળકને સારી ટેવો પડે તે માટે તેના જન્મથી જ મા અને બાપ બંનેએ જાગ્રત રહી પ્રયત્નો કરતા રહેવું જોઇએ.

૨ બાળકની વૃદ્ધિ

જીંદગીમાં સૌથી મોટા ફેરફાર બાળકના પહેલા વર્ષમાં થાય છે, તેથી પહેલું વર્ષ ખાસ મહત્ત્વનું લેખાય છે. આ વર્ષમાં તદ્દન પરવશ સ્થિતિમાંથી એક હસતું, રમતું નાનું બાળક ઊભું થાય છે અને તે બોલવા તથા ચાલવાનો પ્રયાસ કરે છે.

પહેલા વર્ષમાં બાળક ઘણું વધે છે એટલું જ નહિ પણ એ વર્ષમાં તે ઘણું ઘણું શીખે છે. નિયમિત વખતે તે ઊંઘતાં ને ખાતાં શીખે છે. પોતાની મેળે બેસતાં કે ઊભા થતાં શીખે છે અને કોઈ કોઈ તો ચાલતાં પણ શીખે છે. તે હાથમાં ચીજો પકડતાં અને શોધી લેતાં શીખે છે. ચમચો, વાટકો, પ્યાલો પથારી, દડો વગેરે શી ચીજો છે અને તેનો શો ઉપયોગ છે તે બાળક સમજે છે. અને તેમાંથી કેટલીક પોતાની મેળે વાપરતાં શીખે છે. આ ઉપરાંત તે માણસોને ઓળખવાની શરૂઆત કરે છે. પિતા કોણ, માતા કોણ, કાકા કોણ, ભાઈ બહેન કોણ વગેરે તે સમજે છે અને કેટલાક શબ્દો તે સમજે છે અને વાપરે પણ છે. પોતાને કોઇ ઊંચકે એવી ઇચ્છા થાય ત્યારે તે બીજાનું ધ્યાન ખેંચવા રડે છે અને કોઈ તેને ઊંચકે છે કે નહિ તે જુએ છે. જો કોઈ તેને ઊંચકે નહિ કે તેના રડવા તરફ ધ્યાન જ આપે નહિ તો તે સમજે છે કે રડવું નકામું છે. કુટુંબના આખા સમૂહનું પોતે એક અંગ છે એમ તે સમજે છે અને

રોજરોજ નવા અનુભવો મેળવે છે.

જન્મ વખતે બાળક

બાળક જન્મે ત્યારે આશરે ૫ થી ૮ રતલ વજનનું હોય છે, અને તેની લંબાઇ ૧૮ થી ૨૧ ઇંચ હોય છે. તેનો રંગ એકદમ ગુલાબી કે લાલ હોય છે. બહાર નીકળતાની સાથે બંધન દૂર થતાં અને છૂટ અનુભવતાં તે તરત જ મરડાય છે, મચકાય છે, પગ ઊંચા કરે છે, મૂઠીઓ વાળે છે અને જોરથી રડે છે. દાંત ન હોવાથી તે ખોરાક ચૂસીને લે છે. તેને માનું ધાવણ કે દૂધની બાટલી આપવી પણ ચમચીથી દુધ ન પાવું, કારણ કે તેથી તેને કંઈ કસરત મળતી નથી અને ખરાબ ટેવ પડે છે. બાળક પોતાનો ખોરાક ચૂસીને લે તો તેનાં જડબાં મજબૂત થાય છે અને તે સમજે કે મહેનત કરીએ તો જ પેટ ભરાય અને સંતોષ મળે. ખોરાક લઇ બાળક ઊંઘી જાય છે. જન્મ વખતે બાળકને કશી ટેવ કે આદત હોતી નથી પણ એકનું એક કામ ફરીફરીને કરવાથી આદત બંધાય છે. જન્મ થયા પછી તરત ટેવો પડવા માંડે છે અને જો સારી ટેવો પડે તો આખો જન્મારો સુધરે છે. ખાસ કરીને નિયમિતપણાની ટેવ પહેલેથી જ પડે તો તે ઘણી જ લાભકારક છે.

નાના બાળકની વર્તણુક કેળવવા તેને ઠરાવેલા વખતે ખોરાક લેતાં, ઊંઘતાં તથા ઝાડોપેશાબ કરતાં શીખવવું જોઇએ. અમુક સમયે જ તેને ખાવાનું મળશે, તેને પથારીમાં મૂકવામાં આવે ત્યારે તેણે ઊંઘવાનું છે અને તે રડે તેથી કોઇ તેને ઊંચકીને રમાડશે નહિ એવી બાળકને સમજ પડવી જોઈએ. તેની

મરજી મુજબ બધું થશે નહિ અને આ વિશાળ દુનિયાનો તે તો માત્ર એક નાનો ભાગ છે એવું ભાન તેને નિયમિતતાની ટેવ પાડવાથી થશે.

ચાર મહિનાનું બાળક

પહેલા ચાર મહિનામાં બાળકનું વજન જન્મ વખતના વજન કરતાં લગભગ બમણું થશે અને લંબાઈમાં પણ પોણો ઇંચ વધશે. સ્નાયુઓ વધારે મજબુત થતાં બાળક હાથપગ જોરથી હલાવે છે, ઊંધુચતું પડતાં શીખે છે અને જરાક ટેકો મળતા માથું ટટાર રાખતાં શીખે છે. ચાર માસનું બાળક આજુબાજુ જોતું થાય છે, પોતાનાં માબાપને ઓળખે છે અને કોઈક બાળક તો બીજાં માણસોને પણ ઓળખે છે. પોતાની આસપાસ પડેલી ચીજો તરફ તે ખસીને જાય છે અને તે લેવાની કોશીશ કરે છે. બાળક પોતાને શું ગમે છે અને શું નથી ગમતું તે વાચા ન હોવાથી હાવાભાવથી સમજાવે છે. ચાર મહીનાની ટૂંક મુદતમાં તે એક લોચાલાપસી જેવું પ્રાણી મટી ધ્યાન ખેંચતી વ્યક્તિ બને છે. ખાવું, ઊંઘવું અને મળમૂત્ર કરવા સિવાય તેને બીજું કંઈ કામ હોતું નથી અને તે બાબત સરખી ટેવો પાડવી એ માતાના હાથની વાત છે.

આઠ મહિનાનું બાળક

ચારથી આઠ માસ સુધીમાં બાળક ઊંચાઈમાં તેમજ વજનમાં ઘણું સપાટાબેર વધે છે. આઠ માસે તો બાળકનું વજન-૧૪ થી ૧૬ રતલ થાય છે અને ઊંચાઈ ૨૩ થી ૨૫ ઈંચ જેટલી થાય છે. પણ તેનો આધાર બાળકના શરીરના બાંધા અને કદ

ઉપર રહે છે. માથું પણ મોટું થતું જાય છે અને સ્નાયુઓ વધારે મજબુત થાય છે. બાળક હવે ટેકા વગર બેસી શકે છે અને પેટે ચાલીને કે ઘુંટણીયાં તાણીને પોતાની મેળે આગળ ખસે છે. ઘુઘરો, ઢીંગલી, દરો વગેરે રમકડાં પોતાના હાથે તે પકડે છે અને રમે છે અને કઈ કઇ વસ્તુઓ પોતાની આસપાસ છે તે તાકીને નીહાળતાં શીખે છે. આઠ મહીને બાળક મા–મા, પા–પા, બા–બા, દા–દા, વગેરે અવાજ કાઢતાં શીખે છે. પણ તે જે લવારો કરે છે તેનો કંઈ ખાસ અર્થ હોતો નથી. કેટલાંક બાળકોને બેત્રણ દાંત ફૂટે છે. પણ ઘણાખરા દાંત નવ મહીના પછી જ આવે છે. વળી આ ઉંમરે બાળક અનાજ લઈ શકે છે અને ધાવણ છોડાવી શકાય છે. માટે ધીરેધીરે ધાવણ છોડાવી દેવું.

એક વર્ષનું બાળક

૮ થી ૧૨ માસમાં બાળકનું વજન વધે છે ખરું પણ પહેલાં જેટલું વધતું નથી. જન્મ વખતે વજન ૬ રતલ હોય તો વર્ષ આખરે લગભગ ૧૮ રતલ થાય છે. એટલે લગભગ ત્રણગણું થાય છે. ઉંચાઈ ૨૫ થી ૩૦ ઇંચ થાય છે અને માથું પણ મોટું થાય છે. ઘણાં બાળકો એક વર્ષનાં થાય ત્યારે ઉંચાં અને પાતળાં થાય છે. કોઇક જ ગોળમટોળ રહે છે. પણ બીજે વર્ષે જેમ જેમ ઉંચાઇ વધે છે તેમ તેમ તે પાતળું થતું જાય છે. બધાં બાળકો એક સરખાં વધતાં નથી; પણ કુટુંબ, જાત અને દેશની રહેણીકરણી તથા હવાપાણી ઉપર તેનો આધાર રહે છે. કોઈ પણ બે બાળક એક સરખાં વધતાં નથી.

૮ થી ૧૨ માસ દરમ્યાન બાળક માનું ધાવણ છોડી ગાય

કે બેઅનું દૂધ લેતું થાય છે. આ સાથે તે થોડો નક્કર ખોરાક પણ લેતું થાય છે. બાળક એક વર્ષનું થયા પછી તેને દૂધની બાટલી છોડાવી પ્યાલાથી દૂધ પીવાની ટેવ પાડવી. હવે તે તદ્દન પરવશ સ્થિતિમાં નથી. પોતાનું કામ તે પોતાના હાથે કરતાં શીખે છે. માબાપોએ તેને તેમ કરવામાં ઉત્તેજન આપવું જોઈએ. બહારથી આવીને તે પોતાનાં કપડાં, બૂટ, મોજાં પોતાના હાથથી કાઢે અને અને સૂવાનાં રાતનાં કપડાં પોતાની મેળે પહેરતાં શીખે તેવી તેને ટેવ પાડવી જોઈએ. બાળક પોતાનાં કપડાં જાતે પહેરે અને કાઢે તો તેને સ્વતંત્રતા અને સ્વાશ્રયનો આનંદ મળે છે. બાળક જાતે પોતાનાં રમકડાં લે અને પાછાં તેની જગ્યાએ મૂકી દે તેમજ પોતાનાં કામકાજ પોતે કરવા મથે એ ઈચ્છવા-જોગ છે. બાળક એક વર્ષનું થતાં તેને પોતાનાં કામ પોતાની મેળે કરતાં શીખવવું જોઈએ.

હવે બાળકના સ્નાયુઓ ઝડપભેર વધે છે. ઘુંટણીયાં તાણવાને બદલે તે કોઈ ચીજ પકડી ઊભું થાય છે અને ટેકા વગર ઊભું રહી શકે છે. કોઈક બાળક તો ચાલતાં પણ શીખે છે. એક વર્ષે બાળક પોતાના હાથનો ઉપયોગ વધુ સારો કરે છે. અને દડો, ચોકડાં વગેરે લઈ પોતાની મેળે રમે છે. મા, બા, બૂ, ચા, દૂધ, મિયાઉં જેવા શબ્દો ઉચ્ચારતાં અને એ શબ્દોની સાથે વ્યક્તિ કે ચીજોનો સંબંધ જોડતાં તેને આવડે છે.

માતાની કેળવણી સારી હોય તો બાળક હવે ઝાડાપેશાબ ઉપર કાબુ મેળવે છે, અને જ્યાં ત્યાં બગાડતું નથી પણ માનું ધ્યાન ખેંચી બાથરૂમ કે સંડાસમાં હાજતે જાય છે.

ઘણાંખરાં બાળકોને પહેલા વર્ષમાં ૬ દાંત આવે છે.

બીજું વર્ષ

બાળકોને ઊભા થતાં, ચાલતાં અને બોલતાં આવડે ત્યારે તે પરવશ બચ્ચું ન ગણાય. અલબત્ત, તે બીજા ઉપર આધાર રાખે છે ખરું; પણ હવે તે દિવસે દિવસે બીજા ઉપર આધાર રાખવાનું ઓછું કરતું જાય છે અને દરેક કામ પોતાની જાતે કરવા મથે છે. બાળકના આવા પ્રયત્નોને આપણે ઉત્તેજન આપવું જોઈએ. ઘણા લાંબા સમય સુધી બાળકને પોતાની મેળે કંઈ પણ કરવા ન દઈ તેને બાપડું બિચારું લાચાર બનાવવું તે કરતાં તેને પોતાનાં કામ જાતે કરતાં શીખવા દેવું એ વધારે સારું છે. આ પ્રમાણે ન કરતાં બાળકને પરવશ રાખનાર માબાપ પોતાના તેમજ બાળકના માર્ગમાં મુશ્કેલી ખડી કરે છે.

બાળકની નિશાળે જવા જેવડી ઉંમર થાય તે પહેલાંના ગાળામાં તેની આખી જીંદગી ઉપર અસર કરતી આદતોનો પાયો નંખાય છે. આ સમયમાં તેને કેળવનાર મુખ્યત્વે મા છે, પણ તેના તન અને મનનો વિકાસ કરવાને મા અને બાપ બંનેએ મળીને યોજનાઓ ઘડવી જોઇએ અને તેને મદદ કરવી જોઇએ. બાળકોને સારી ટેવો અને સંસ્કારો પાડવા માટે પહેલાં છ વર્ષ બહુ અગત્યનાં છે.

૩ બાળકનો રોજનો કાર્યક્રમ

બાળક માટે રોજનો કાર્યક્રમ ઘડી રાખવો એ અગત્યનું છે. ૧ માતાએ પણ એ જ કાર્યક્રમ પ્રમાણે વર્તવાનું છે. દરેક કુટુંબની રહેણીકરણી તથા સગવડ મુજબ તેમાં જરૂરી ફેરફાર કરી શકાય. દરરોજ નિયમિત સમયને અંતરે બાળકને ખોરાક આપવો જોઈએ.

ચમચી કોડલીવર ઓઈલ અને બે ત્રણ ચમચી મોસંબી કે સંતરાનો રસ આપવો અને તેને છૂટામાં સુવાડી રમવા દેવું.

૧૦–૦ ધાવણ.

૧૦–૨૦ ધાવણ પછી ઋતુ અનુસાર બારી ખૂલ્લી રાખીને ઘરમાં અથવા તો બહાર ગેલેરીમાં કે ઓટલે બાળકને ઊંઘવા દેવું. ઊંઘતા પહેલાં તેને થોડો વખત સૂર્યના તાપમાં રમવા દેવું. જ્યારે બાળક ઊંઘી ઊઠે ત્યારે દૂધનો સમય ન હોય તો પાણી પાવું કે જેથી તેની તરસ છીપે.

બપોરે

૨–૦ ધાવણ કે બાટલીનું દૂધ.

૨–૨૦ બાળકને ઊંઘવું હોય તો ઊંઘવા દેવું. નહિ તો ચટાઈ ઉપર સુવાડી રમકડાં આપવાં કે તે પોતાની મેળે રમે.

૫–૧૫ બાળકનાં રાતને માટેનાં લુગડાં બદલવાં અને તે પહેલાં તેને થોડો વખત રમવા દેવું. ડોકટરની સૂચના હોય તો બીજી વખત તેને કોડલીવર અને મોસંબીનો રસ આપવો.

૬–૦ ધાવણ.

૬–૨૦ બાળકને પથારીમાં મૂકી સૂઈ જવા દેવું.

રાત્રે

૧૦–૦ ધાવણ.

૨–૦ ધાવણ. બાળક દોઢેક માસનું થયા પછી આ ધાવણની જરૂર નથી. રાત્રે ૧૦ વાગે ધવડાવ્યા પછી સવારે ૬ વાગે ધવડાવવું.

૫ અને ૬ માસના બાળક માટે

૬–૦ ધાવણુ પછી બાળકને પારણામાં ઊંઘવા કે રમવા દેવું
૯–૧૫ બાળકને નવડાવી કોડલીવર સાથે સંતરાં, મોસંબી કે ટમેટાંનો રસ આપવો.

૧૦–૦ લચકો દાળ તથા ભાત ખવડાવી તરત ધવડાવવું. પછી બાળકને રમવા દેવું અથવા તેને ઊંઘવું હોય તો ઊંઘવા દેવુ.

૧–૦ બાધ ન હોય તો ઈંડાં, નહિ તો પછી ટમેટાં, ગાજર, વટાણા ફણસી, બટાટા, ભાજી વગેરે કોઈપણ લીલાં શાકભાજી પાણીમાં ઊકાળી તેને ગાળી બાળકને સુપ આપવો.

૨–૦ ધાવણ.
૨–૨૦ બાળકને સૂર્યના તડકામાં રમવા દેવું અને પછી ઉંઘાડી દેવું. ઊઠે ત્યારે પાણી કે રસ આપવાં.

૪–૧૫ બાળકને કલાક બહાર ફેરવા લઈ જવું. જો કે આ કાર્યક્રમ બાળક બે માસનું થાય ત્યારથી અમલમાં મૂકી શકાય.

૫–૧૫ કોડલીવર ઓઈલ તથા રસ આપવાં

૬–૦ ધવડાવીને બાળકને ઊંઘાડી દેવું.

૧૦–૦ ધાવણ.

૭–૮–૯ માસના બાળક માટે

૬–૦ ધાવણ.
૯–૧૫ નવડાવવું તથા કોડલીવર અને રસ આપવાં.

૧૦–૦ દાળભાત, બાફેલાં શાક કે બીજો પ્રવાહી ખોરાક આપવો. જેથી તે દાંત વગર પેઢાંથી ચાવી શકે. પછી દૂધ આપવું.

૧૦–૩૦ બાળકને ઊંઘવા દેવું અને ઊઠે ત્યારે પાણી પાવું.

૨–૦ ઈંડાં અથવા સુપ અને દૂધ આપવાં.

૨–૨૦ બાળકને ખૂલ્લામાં રમવા કે ઊંઘવા દેવું. ઊઠે ત્યારે પાણી પાવું.

૪–૧૫ બાળકને ફરવા લઈ જવું. ઊનાળામાં મોડેથી લઈ જવું.

૫–૧૫ રાતનાં કપડાં બદલાવી પથારીમાં રમવા દેવું કે રમાડવું: પણ રમતમાં ને ઉશ્કેરાય નહિ તે જોવું. કૉડલીવર અને રસ આપવાં.

૬–૦ રાંધેલું અનાજ તથા દૂધ આપવાં.

૬–૦ પથારીમાં સુવાડી દેવું.

૧૦–૦ ધાવણ કે દૂધ.

૧૦–૧૧–૧૨ માસના બાળક માટે

૬–૦ માને ધાવણ આવતું હોય તો આપવું નહિ તો બાટલીમાં ગાયનું દૂધ આપવું. ધાવણ આવતુ હોય તો પણ ધીમે ધીમે ઘટાડતા જવું.

૮–૧૫ કૉડલીવર તથા રસ આપવો.

૧૦–૦ રાંધેલું અનાજ તથા દૂધ આપવુ, પછી બાળકને રમવા કે ઊંઘવા દેવું.

૧–૦ જમવાનું. ઈંડાં, શાકભાજી, ખાખરા, બાફેલા બટાટા, સુપ,

મગનું પાણી અને દૂધ બાળકને લાયક ખાવાની ચીજો ગણાય.

૧-૨૦ ખુલ્લામાં રમવા કે ઊંઘવા દેવું અને ઊઠે ત્યારે પાણી પાવું.

૫ થી ૬ ફરવા લઈ જવું.

૬-૦ કૉડલીવર અને રસ.

૭-૦ રાતનાં કપડાં બદલાવી ઉંઘાડી દેવું.

ઉપરનો કાર્યક્રમ દરેક બાળકને કદાચ ન ફાવે. પણ ખોરાક, ઊંઘ, ખુલ્લી હવા, પાણી વગેરે બાળકને નિયમિત આંતરે આપવાનો ખ્યાલ આવે તે હેતુથી ઉપરનો કાર્યક્રમ આપ્યો છે.

૪ બાળકની તંદુરસ્તીની જાળવણી

ઘણે ભાગે બાળકો જન્મે છે ત્યારે નીરોગી હોય છે. તેથી જન્મ્યા પછી તેમને રોગમુક્ત કે રોગથી દૂર રાખવાની કાળા અગત્યની છે. રોગ થયા પછી તેનો ઇલાજ કરી તેને મટાડવો તે કરતાં રોગ થવા ન પામે અને તે અટકાવી શકાય તે વધારે સારી વાત છે. અગાઉના વખતમાં જે બચપણના રોગો થતા હતા તે હવે ઓછા થતા જાય છે એ વિજ્ઞાનની શોધોને આભારી છે. બાળકને પથ્ય, નિયમિત અને માપસર ખોરાક આપવાથી તેમજ સૂર્યનાં કિરણોથી કેટલાક રોગો થતા અટકે છે. શીતળા તેમજ બીજા કેટલાક ચેપી રોગો તે માટેની રસીનાં ઇંજેક્શન લેવાથી થતા અટકે છે. મોટી ઉધરસ, ટાઈફૉઇડ વગેરે ચેપી રોગના દર્દી પાસે બાળકને જવા દેવું નહિ. માખી, મચ્છર વગેરે ચેપી રોગ ફેલાવનાર જંતુઓના સંસર્ગમાં બાળકને

આવવા દેવું નહિ. તેનું પીવાનું પાણી, દૂધ વગેરે બરાબર ગરમ કરી ચોકખા વાસણમાં આપવાં. આ ઉપરાંત રમકડાં, ચમચી વગેરે નાની વસ્તુઓ બાળક મોઢાંમાં લેતું હોય તે બધી ચોકખી, રાખવી.

ચેપ ન લાગે તે માટે સૌથી સારો માર્ગ તો એ છે કે બાળકને બહારનું બીલકુલ ખાવા દેવું નહિ કે બહાર ઘણાં માણસો વચ્ચે તેને જવા દેવું નહિ. નહિતર મોટાં માણસોના રોગોનો ચેપ બાળકને લાગવા સંભવ છે, બાળકને સાચવવા નોકર કે આયા રાખો તે પણ સ્વચ્છ અને નીરોગી હોવી જોઈએ. તેને ક્ષય કે ચાંદી જેવું ગરમીનું દર્દ ન હોવું જોઈએ. બને તો એ બાબત તેની દાકતરી તપાસ કરાવી લેવી. બાળકની સલામતી માટે આટલું તો કરવું જ જોઈએ.

બાળકને નીરોગી રાખવા તેને બચપણથી જ નિયમિત-પણાની ટેવ પાડવી. તેને રોજ ઠરાવેલા સમયે નવડાવવું, કપડાં પહેરાવવાં, ખોરાક આપવો, ઉંઘાડવું, ખુલ્લામાં રાખવું, રમવા દેવું, કસરત કરાવવી અને ઝાડા પેશાબ માટે પણ ચોક્કસ વખત અને જગાની ટેવ પાડવી. બધાં બાળકો માટે કાર્યક્રમનો એક જ વખત રાખવો શક્ય નથી. માને તેમજ કુટુંબનાં બીજાં માણસોને અનુકૂળ પડે તેમ કાર્યક્રમ ઘડવો. પણ એ ન ભૂલવું કે બાળક પણ એક સ્વતંત્ર વ્યક્તિ છે તેથી તેની સગવડ પણ ધ્યાનમાં રાખી કાર્યક્રમ નક્કી કરવો.

દાકતરી દેખરેખ

બાળક હંમેશાં સાજું રહે તે માટે અનુભવી દાકતરની

દેખરેખ ચાલુ રહે તેવી ગોઠવણ કરવી. કોઇ પણ રોગ કે પીડા બાળકને થાય ત્યારે તેનાં ચિહ્નો ઓળખી કાઢવાની કે તેના ઈલાજ કરવાની તાલીમ કંઇ દરેક માતાને મળેલી હોતી નથી. વળી તે હંમેશાં બાળકની પાસે ને પાસે રહે તેથી તેની તબીયતમાં થતા નજીવા ફેરફારોની તેને ખબર પડતી નથી. પણ દર અઠવાડિયે ડોકટરને બતાવવાથી તેમને આવા ફેરફારની તરત ખબર પડે છે. બાળકના રંગ કે હિલચાલમાં ફરક પડ્યો હોય કે તેને કોઈ દર્દ થવાનો સંભવ હોય તો અનુભવી ડોકટર તે તરત પારખી કાઢે છે. બાળકનો ખોરાક કયારે બદલવો કે વધારવો શીતળા કયારે કઢાવવા કે ચોળીયાનાં દર્દો—ટોન્સીલ, ડીપ્થેરિયા-વગેરેનો શો ઈલાજ કરવો તેની સમજ માતાને ન પડે, પણ ડોકટરને તે જલદી પડે. આથી બાળકને નીરોગી રાખવા ઈચ્છતાં આબાપે હમેશાં દાકતરી સલાહ લેવી. બાળકનો જન્મ થતાં વેંત જ દાકતરી દેખરેખની શરૂઆત થવી જોઈએ.

ગામમાં બાળકો માટેના આરોગ્ય કેન્દ્રમાં અથવા દવાખાનામાં દર મહિને ડોકટર પાસે બાળકને પહેલા વર્ષમાં તપાસવા લઈ જવું. ત્યારે ડોકટરની સલાહ પૂછીને માતાએ બાળકને શો ખોરાક આપવો, ઋતુ અનુસાર ખુલ્લી હવામાં તેને કયારે ફરવા લઈ જવું, ઊંઘ, કસરત અને મળમૂત્રના ત્યાગ માટે શો સમય રાખવો એ બધું સમજી લઈ તે મુજબ કાર્યક્રમ ઘડવો અને અમલમાં મૂકવો.

જન્મ વખતે ડોકટર પાસે બાળકના આખા શરીરની તપાસ કરાવી લેવી; અને પહેલા વર્ષમાં દર ત્રણ માસે આવી

નોંધ રાખવી. જો વજન વધતું ન જણાય તો ડૉક્ટરની સલાહ પૂછી તે મુજબ ઉપાયો કરવા.

ઘેર વજન કરવું હોય તો પહેલાં બાળકને ઉઘાડું કરવું અને એક પલ્લામાં નરમ કપડું કે ગોદડી મૂકી તે ઉપર બાળકને સુવાડવું. વજન કર્યા બાદ બાળકને પલ્લામાંથી ઉપાડી લઈ ગોદડીનું વજન કરવું અને તે પહેલાં કરેલા વજનમાંથી બાદ કરવું એટલે બાળકનું વજન નીકળશે.

બાળકનું વજન પહેલા છ મહિનામાં જો સંતોષકારક રીતે વધતું ગયું હોય તો પછી દર પખવાડિયે વજન કરાવવું. પહેલા વર્ષમાં બાળકનું વજન સંતોષકારક રહે તો બાળક તંદુરસ્ત ગણાય. સાધારણ રીતે જન્મ વખતે બાળકનું વજન જેટલું હોય તેનાથી ત્રણગણું વજન પહેલા વર્ષની આખરે થવું જોઈએ. જન્મ વખતે સાત રતલ વજન હોય તો એક વર્ષમાં ૨૧ રતલ વજન થવું જોઈએ; જો કે તેને બદલે ૧૮ કે ૨૪ રતલ હોય તો પણ વાંધો નથી. વજન તથા ઉંચાઇના આંકડા મુખ્યત્વે ડૉક્ટરને ઘણા ઉપયોગી છે. આ આંકડા ઉપરથી બાળક તંદુરસ્ત છે કે નહિ તેનો ડૉક્ટરને ખ્યાલ આવે છે. તેથી આ આંકડાની રીતસર તારીખવાર નોંધ રાખવી.

૫ શારીરિક ચિકિત્સા

બાળકની શારીરિક સ્થિતિ પારખવાને તેનું વજન અને ઉંચાઈ કેટલાં છે તથા છેલ્લી વાર તપાસ્યા પછી તેમાં વધારો થયો છે કે નહિ તેની ડૉક્ટર ખાસ ગણતરી કરે છે.

ડૉક્ટર બાળકને આખું તપાસવા માટે તેનાં બધાં કપડાં ઉતારી

નાખે છે અને તેનું વજન તથા ઉંચાઈ માપે છે. પછી તેના માથાનો ઘેરાવો માપી, તેનાં આંખ, કાન, નાક, ગરદન, મોઢું, દાંત, જીભ, ગળું, હૃદય, ફેફસાં, પેટ, જનનેન્દ્રિય, પીઠ, હાથ, પગ, હાડકાં તથા ચામડી બધું તપાસે છે. બાળક ઊભું થતું હોય તો તેની ઊભા થવાની ઢબ પણ જુએ છે. સ્નાયુઓની મજબુતી, ચામડીનો રંગ, મોઢાનું તેજ, બાળકની દરેક હીલચાલ તથા તેનામાં કંઈ ખોડખાંપણ છે કે નહિ તે બધું ડોક્ટર તપાસે છે.

આ બધું તપાસ્યા બાદ ડોક્ટર નક્કી કરે છે કે બાળકનું વજન તથા ઉંચાઈ વધે છે કે નહિ. બધાં બાળકો સરખા પ્રમાણમાં વધતાં નથી. કોઈ ઓછું વધે તો કોઈ વધારે વધે; છતાં એમ બને કે એ બધાં નિરોગી હોય. આથી જુદી જુદી વયે બાળકનું અમુક જ વજન હોય તેવું ચોક્કસ ધોરણ બાંધી શકાય નહિ. છોકરા અને છોકરીના વજન અને ઉંચાઈમાં ફેર પડે છે. માબાપ તરફથી ઊતરી આવેલો વારસો પણ બાળકના વજન તથા ઉંચાઈ ઉપર ભારે અસર કરે છે. માબાપ ઊંચાં ને પાતળાં કે જાડાં ને ઠીંગણાં હોય તે મુજબ બાળકોનું વજન અને કદ રહે છે. આ ઉપરાંત ખોરાક, રહેણીકરણી તથા સંજોગો ઉપર પણ ઘણો આધાર રહે છે.

ઘણાં બાળકોની તપાસ કરીને કઈ ઉંમરે બાળકનું વજન અને ઉંચાઈ કેટલાં હોવાં જોઈએ તેનું પત્રક પાછળ આપ્યું છે. છતાં તે પ્રમાણે કોઈ બાળકનું વજન કે કદ ન હોય તો તેથી એમ ન માનવું કે તે બાળક તંદુરસ્ત નથી. મુદ્દાની વાત એ છે કે બાળક વજનમાં ક્રમે ક્રમે વધે છે કે નહિ. પહેલાં છ મહિનામાં દર અઠવાડિયે બાળકનું વજન ૪ થી ૬ અઔંસ વધે તો તે સંતોષ-

કારક ગણાય. પહેલા વર્ષમાં બાળકનું વજન બરાબર વધે તો તેની તંદુરસ્તીની નિશાની ગણાય.

૬ દર્દો અટકાવવાની તથા તેમાંથી ઉગારવાની રીત
પાચન અંગેની પીડાઓ

ઝાડા તથા ઉલટી જેવા પાચનક્રિયાના ઉપદ્રવો અનેક કારણો-થી થાય છે. ગરમીની ઋતુમાં આ વ્યાધિ વધુ થાય છે. છતાં વર્ષમાં ગમે ત્યારે તે દેખા દે છે. કોઈક વાર તે અયોગ્ય ખોરાકને આભારી હોય છે તો કયારેક પેટને શરદી લાગવાથી પણ થાય છે. ઘણી વાર પહેલાં કાન પાકે છે અને તે સાથે શરદીને લીધે ઝાડા ઊલટી થાય છે. કોઈક વાર તેમાંથી મરડો કે ટાઈફોડ પણ થઈ આવે છે. આ રોગો અટકાવવા ખાવાપીવામાં ખૂબ કાળજી રાખવી. ખોરાક સ્વચ્છ, પથ્ય અને પ્રમાણસરનો હોવો જોઈએ અને પાણી તેમજ દૂધ ઉકાળીને ઠંડુ પાડયા પછી પીવામાં લેવું જોઈએ. બાળકોને કાચુંકોરું ખવડાવવું ન જોઈએ અને તેને કોઇ દર્દીનો ચેપ ન લાગે તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

માના ધાવણ પર રહેતાં બાળકો નશીબદાર હોય છે. દૂધ કરતાં ધાવણ પર રહેતાં બાળકોને ઝાડાઊલટી થવાનો સંભવ ઓછો રહે છે. નિરોગી માના ધાવણ પર રહેતું બાળક ઘણા રોગોથી બચી જાય છે.

જો બાળક બહારના દૂધ ઉપર ઉછરતું હોયતો દૂધ ગરમ કરીને પાવું. કાચા દૂધથી ઘણા રોગો થવા સંભવ છે સ્વચ્છ દૂધ ખાતરીની ડેરીમાંથી લાવવું અને બરફની પેટીમાં મૂકવું. જો તેમ ન બને તો

દૂધને ઠંડી જગ્યામા રાખવુ અથવા એક થાળીમા પાણી ભરી તેમ દૂધનું વાસણ મૂકવુ ખાસ કરીને ગરમીની ઋતુમા બાળકના દૂધની ખાસ કાળજી રાખવી ઘણીવાર ધાવણ બંધ કરી એકદમ બહારનુ દૂધ શરૂ કરવામા આવે છે ત્યારે આવી ફેરબદલીથી બાળક બિમાર પડે છે સામાન્ય રીતે ગરમીની ઋતુ શરૂ થતા બાળક માંદુ પડે છે ૮૧ ગરમીનો દોષ કાઢવામા આવે છે પણ જો ગરમી શરૂ થતા તેના ખાનપાનની પૂરતી કાળજી રાખવામા આવે તો માંદગીનો સંભવ ઓછો રહે છે

વિટામીનની ઉણપને લીધે થતા રોગો

શરીરમા વિટામીનની ઉણપને લીધે ઘણા રોગો થાય છે, જેવા કે રક્તપિત, બેરીબેરી, રીકેટસ, Pellagra, Xerophthalmia વગેરે.

ખોરાકમા વિટામીન 'સી' ન હોય તો રક્તપિત્ત થાય છે. આ રોગની નિશાની તરીકે બાળકનુ વજન વધતુ નથી, તે ફીક્કું અને ચીડિયુ બને છે, કદીક લોહી પડે છે અને બીજી પણ હાનિકારક અસરો દેખાય છે આ રોગમાથી બચવાને જેમા વિટામીન 'સી' વધારે હોય તેવી વસ્તુઓ– મોસંબી, સંતરા કે ટમેટાનો રસ અથવા લીલા શાકભાજી ખાવામા આપવી

સૂકતાન [rickets] ખોરાકમા પૂરતુ પોષક તત્વ ન હોવાથી થાય છે આ દરદમા હાડકા તથા સ્નાયુઓ નબળા થાય છે અને પગનાં હાડકા વાંકા વળતા જાય છે આ દર્દથી બાળક ઊભું રહે ત્યારે તેના પગ ઘુંટણ આગળથી વળેલા રહે છે અને જાંઘ વચ્ચે

વધારે જગા રહે છે બાળકને રોજ કોડલીવર ઓઈલ કે વિટામીન 'ડી' વાળી દવા આપવાથી આ રોગ થતો નથી વધુમા બાળકને સૂર્યના કિરણનો લાભ મળે તો પણ તેથી ઘણો ફાયદો થાય છે. બહુ ઠડા કે બહુ ગરમ ન હોય તેવા સમશીતોષ્ણ પ્રદેશમા ઘણા બાળકોને આ દર્દ થાય છે તેથી આવા સ્થાનોમા બાળકને આ રોગથી બચાવવા માટે તેને જન્મ્યા પછી પહેલા માસથી માડી બે વર્ષનુ થાય ત્યાં સુધી વિટામીન 'ડી' સાથેનુ કોડલીવર આપવાનુ રાખવુ અને રોજ બાળક ઉપર પા–અર્ધો કલાક સૂર્યનો આછો તડકો આવવા દેવો

બેરીબેરી નામનો રોગ કે જે ભૂખ મારી નાખે છે અને પાચનશક્તિ તથા મજ્જાતતુ [nervous system] ને હાનિ કરે છે. તે વિટામીન 'બી' ની ઉણપને લીધે થાય છે માનુ ધાવણ, ગાયનુ દૂધ, ઈંડા, લીલા શાકભાજી, ફળો તથા આખા ધાન્યોમાથી વિટામીન 'બી' મળી રહે છે ખોરાકમા આ ચીજો આપવાથી આ રોગ થતો નથી બાળક ધાવણ ઉપર રહેતુ હોય તો માતાએ આ વસ્તુઓ ખાવી

વિટામીન 'એ' ની ખામીને લીધે આખના રોગો થાય છે, કીકીને હાનિ પહોચે છે અને બાળકની નજર નબળી પડતી જાય છે આ રોગને Xerophthalmia કહે છે વિટામીન 'એ' કોડલીવર ઓઇલ, માખણ અને કેટલીક લીલી શાકભાજીમાથી મળી રહે છે કોડલીવર આપતા રહેવાથી બાળકને આ રાગ થતો નથી Pellagra નો રોગ અપૂરતા ખોરાકને લીધે થાય છે ધાવણ કે ગાયનુ દૂધ બાળકને પૂરતા પ્રમાણમા મળે તો આ રોગ થતો નથી

પાંડુરોગ [એનીમીઆ]

સામાન્ય રીતે બાળકના ચહેરા અને ચામડી ઉપર લાલાશ હોવી જોઈએ તે ન હોય અને ફીકાશ દેખાય તો એ પાંડુરોગનું લક્ષણ જાણવું અને બાળકને ડૉક્ટર પાસે લઈ જવું. ડોક્ટર તેનું લોહી તપાસી એનીમીઆ છે કે નહિ તે નક્કી કરે છે. માત્ર દૂધ, ખાંડ અને નજીવાં ધાન્ય કે જેમાં લોહની ઉણપ હોય તેવા ખોરાક ઉપર રહેતું બાળક એનીમીયાનો ભોગ બને છે. પણ લીલાં શાકભાજી, ઈંડાં અને મોસંબી કે ટમેટાનો રસ અથવા સૂપ આપતા રહેવાથી આ રોગ થતો નથી.

શરદી

મોટા માણસને સામાન્ય શરદી થાય છે તેવી શરદી બાળકને લાગતાં તે ઘણું હેરાન થાય છે અને તેને તાવ પણ આવે છે. શરદી કે ઉધરસના દર્દીથી બાળકને ખાસ દૂર રાખવું. કોઈ પણ માણસે બાળકના ઉપર ઝુકી, મોઢેમોઢું અડકાડી કે બહુ નજીક જઈ તેની સાથે વાતો કરવી નહિ. તેમ કરવાથી બોલનારનો શ્વાસ બાળકના મોઢા વાટે તેનાં ફેફસાંમાં જાય છે અને તેની સાથે લાખો જંતુઓ બાળકના શરીરમાં દાખલ થઈ તેને રોગનો ભોગ બનાવે છે. નીરોગી માણસનો શ્વાસ પણ બાળકના મોઢામાં જાય તો તેને હાનિ પહોંચાડે છે.

જે ઓરડામાં બાળકને સુવાડવામાં આવે તે બહુ ગરમ કે ઠંડો ન હોવો જોઈએ. તેની બારીઓ હમેશાં ખુલ્લી રાખવી. શિયાળા કે ચોમાસામાં કદાચ બારીઓ બંધ કરવી પડે તો ઉપરનાં કલમ-

દાન (વેન્ટીલેટર) તેા અચૂક ખૂલ્લાં રાખવાં. બાળકને બહુ ગરમ કપડાં પહેરાવવાં કે ઓઢાડવાં નહિ. બહાર લઈ જતી વખતે પણ બાળકને બહુ ગરમ કપડાંથી લાદવું નહિ. કારણ કે તેથી તેને પસીનો થાય અને ઘેર આવી કપડાં કાઢવાથી સહેજ પણ પવન લાગતાં તેમાંથી શરદી લાગે.

બચપણમાં ક્ષય રેાગ થાય તેા તે ઘણેા જોખમી અને જીવલેણ થઈ પડે છે. કેાઇ ક્ષયના રેાગી પાસે જવાથી કે ક્ષયવાળી ગાયનું દૂધ પીવાથી આ રેાગ થાય છે. આથી એવા રેાગી પાસે બાળકને બીલકુલ જવા ન દેવું. પછી ભલેને તે મા, બાપ કે ખબ નજીકનું સંબંધી કેમ ન હેાય. આમ કરવું મુશ્કેલ તેા છે જ, પણ તે સિવાય બાળકની સલામતી નથી. બાળકને દૂધ બરાબર ગરમ કરીને જ આપવું. ક્ષયનેા દર્દી શ્વાસ કાઢે, ખેાંખારે કે થુંકે તેા તેમાંથી બાળકને ચેપ લાગવાનેા સંભવ છે. આથી એવા દર્દીને અને બાળકને એક જ ઘરમાં ન રાખવાં જોઇએ. ઘુંટણીયાં તાણતા બાળકને જમીન ઉપરથી જંતુઓ લાગે છે. કયારેક તેના બિછાનામાં ભરાયલાં જતુંઓ દ્વારા તેને ચેપ લાગે છે. જો માને જ ક્ષયનેા રેાગ હેાય તેા જન્મતા સાથે જ બાળકને માથી છૂટું પાડવું જોઇએ. અને તેને માટે ધાવણ તથા સંભાળની વ્યવસ્થા બીજી નીરેાગી સ્ત્રીને સેાંપવી જોઇએ. જૂની ઉધરસવાળાં માણસથી પણ બાળકને દૂર રાખવું જોઇએ. કારણ કે ઘણીવાર આવી ઉધરસ ક્ષયને લીધે હેાય છે. ઘરડાં માણસને પણ કયારેક ક્ષય થાય છે તેથી તેમને ચાલુ ઉધરસ રહેતી હેાય તેા બાળકને તેમનાથી દૂર રાખવું.

શીતળા

બાળક છ મહિનાનું થાય તે પહેલાં તેને શીતળા ટંકાવી લેવા.

પારોશમાં શીતળાનાં દર્દી હોય કે ન હોય તો પણ શીતળા ટંકાવવાથી અજાણતાં તેને ચેપ લાગવાનો સંભવ નથી.

ગળાના રોગ–ડીપ્થેરિયા

બાળકને આ રોગમાંથી બચાવવાને તે નવ મહિનાનું થાય ત્યારે અઠવાડિયાના અંતરે તેને ડીપ્થેરિયાનાં ઇન્જેકશન અપાવવાં. કેટલીકવાર ડાકટર બે થી ત્રણ અઠવાડિયાના અંતરે ઇન્જેકશન આપે છે. મહિના બાદ ઇન્જેકશનની બરાબર અસર થઈ છે કે નહિ તે ડાકટર પાસે તપાસાવી લેવું. ત્યારબાદ એક વર્ષ પછી તપાસ કરાવવી. જો ઇન્જેકશનની બરાબર અસર ન જણાય તો ફરીથી અપાવવાં. આવી તપાસ છ મહિને અને એક વર્ષે અચૂક કરાવવી. કારણ કે કયારેક ઇન્જેકશનની ધારી અસર થતી નથી.

મોટી ઉધરસ

એક વર્ષની અંદરના બાળક માટે મોટી ઉધરસ એક ગંભીર દર્દ ગણાય. જો કોઇ ઉધરસવાળા માણસના સમાગમમાં બાળક આવ્યું હોય તો ડાકટર પાસે તેને ઇન્જેકશન અપાવવું જેથી તેને ઉધરસ નહિ થાય અને થશે તો પણ હળવી થશે.

ઓરી

ખાસ કરીને ઘણાં નાનાં બાળક માટે ઓરી એક ગંભીર દર્દ છે. તેનો હુમલો બહુ સખત ન થાય તે માટે જરૂરી કાળજી લેવી લેવી જોઇએ. કોઇને ઓરી નીકળ્યા હોય અને પછી મટી ગયું હોય તેવા દર્દીના લોહીમાંથી સીરમ (રસી) બનાવી, દર્દ શરૂ થયા પછી પહેલા અઠવાડિયામાં તેનું ઇન્જેકશન આપવાથી તે ઘણું નરમ પડી

જાય છે. જો દર્દ શરૂ થયા પછી ચાર દિવસમાં ઈંજેકશન આપવામાં આવે તો ઘણે ભાગે દર્દ અટકે છે. આવા પ્રસંગે જરાપણ ઢીલ કર્યા વગર ડોકટરની સલાહ લેવી.

બાળકને એકવાર તો ઓરી નીકળવાના છે એવી માન્યતા રાખી તેને નાહક આવાં રોગનો ભોગ થવા ન દેવો. જ્યાંસુધી આ રોગને આઘો ઠેલાય ત્યાંસુધી ઠેલવા કોશીશ કરવી. કારણ કે બાળક જેમ મોટું થાય તેમ તેની રોગનો સામનો કરવાની શક્તિ વધે છે. નાના બાળકને આ રોગ વધુ હેરાન કરે છે. ઓરીનાં ચિહ્ન જણાય કે તરત જ ડોકટરની મદદ લેવી.

આંખનો ચેપ

તાજા જન્મેલા બાળકને આંખે કશાનો ચેપ ન લાગે તે માટે પાણીમાં એક ટકો (૧%) સીલ્વર નાઈટ્રેટ નાખી તેનાં બે ટીપાં દરેક આંખમાં નાખવાં. જો કે આ કામ માતાનું નહિ પણ ડોકટર કે નર્સનું છે.

ચાંદી (સિફીલીસ)

આ રોગ ઘણાં બાળકોને વારસામા જન્મથી જ મળે છે, માને જો આ રોગ હોય તો બાળકને તે જરૂર થાય. પણ પૂરતા ઉપચારથી તે અટકાવી શકાય તેમ છે. સગર્ભા સ્ત્રીને આ રોગ હોય તો તેની ચાંપતી દરકાર અને ઈલાજ કરવાથી નવા જન્મનાર બાળકને તે લાગુ ન પડે. આથી દરેક સ્ત્રી ગર્ભવતી થતાં તેનું લોહી તપાસાવવું; અને જો તેમાં ચાંદીનો રોગ જણાય તે તરત જ ચાંપતા ઉપાય શરૂ કરી, દર્દ પૂરેપૂરું ન મટે ત્યાં લગી ડોકટરની દવા ચાલુ રાખવી. જો તે

પ્રમાણે સારવાર ન થાય તો કાં તો કસુવાવડ થાય અગર બાળક રોગી, આંધળું કે મરેલું જન્મે. માને આ રોગ સગર્ભાવસ્થામાં થયો હોય કે તે પહેલાં થયો હોય અને મટી ગયો હોય તો પણ ઘણીવાર બાળકમાં તે જન્મથી ઊતરે છે. તેથી બાળક બેથી ત્રણ મહિનાનું થાય, ત્યારે તે બહારથી તંદુરસ્ત દેખાય તો પણ તેનું લોહી તપાસાવી ખાતરી કરવી કે તેને વારસામાં ચાંદીનો રોગ ઊતર્યો છે કે નહિ.

અકસ્માતો

નાના બાળકને ક્યારે ય ઘરમાં એકલું ન રાખવું. બાળકને એકલું મૂકી મા બહાર ગઈ હોય ત્યારે બાળક દાઝી ગયાના કે એવા બીજા અકસ્માત બને છે. તદ્દન થોડાક વખત માટે પાડોશમાં કે નજીકની દુકાને જવું હોય ત્યારે પણ બાળકને એકલું કે બીજા બાળકની સંભાળમાં મૂકીને ન જવું. બાળક ઊંઘતું હોય અને તેના ઓરડામાં કોઈ ન હોય ત્યારે પણ માતાએ અવારનવાર ત્યાં આંટો મારતા રહેવું. બાળકને બાબાગાડીમાં બહાર ફેરવા મોકલતી વખતે પણ સાથે બીજા બાળકને ન મોકલતાં પુખ્ત વયના માણસને જ સંભાળ રાખવાને મોકલવું. નવડાવતી વેળા બાળકને બાથટબમાં મૂકી આઘે ન જવું; કારણ કે ઘણીવાર બાળક બાથટબમાં ડૂબી ગયાના દાખલા બન્યા છે.

બાળક દબાઈ કે ગુંગળાઈ ન જાય તે માટે ખાસ કાળજી રાખવી. કોઈકવાર એવું બને છે કે બાળકની પાસે મોટું માણસ સૂઈ જાય અને ઊંઘમાં તે ગબડીને બાળકને દબાવી દે અથવા પોતાનું ઓઢવાનું આખું બાળક ઉપર ચોમેરથી ઢાંકી દે તો બાળક ગુંગળાઈને મરી જાય છે. આથી બાળકને માટે જુદું બિછાનું જોઈએ. તેને ઓશીકાની કશી જરૂર નથી; તેમ જ તેની પથારી બહુ નરમ પણ ન જોઈએ.

બાળક પડી ન જાય તે માટે તેની પથારી ઉપર જે પટા રાખવામાં આવે છે તે તથા બાળકના ઝબલા કે ચડ્ડીની નાડી વધુ પડતી લાંબી હોય તો બાળકના ગળામાં તેના આંટા વીંટાતાં તે ઘણી વાર ગુંગળાઈ જાય છે.

નાનાં રમકડાં, કીડીઆં, સિક્કા. ટાંકણી, લખોટી, જેવી નાની વસ્તુઓ બાળકથી દૂર રાખવી, નહિ તો તે ગળી જાય. કદાચ ઝાડા વાટે તે આપમેળે નીકળી જાય છે. પણ તેથી બાળક ખુબ જ હેરાન થાય છે. પણ જો આવી ચીજો ગળામાં અટકી જાય તો તેનો શ્વાસ રૂંધાય છે અને તે ગુંગળાઈને મરી જાય છે. સૂડી, કાતર, ચપ્પુ, બ્લેડ, સોય વગેરે ઈજા થાય તેવી વસ્તુઓ બાળકના હાથમાં ન આવે તેની ઘરનાં માણસોએ ખાસ કાળજી રાખવી અને તેવી ચીજો રખડતી ન મૂકવા સૌને તાકીદ આપવી. બાળક દિવાસળીની પેટીથી ન રમે તેની ખાસ સંભાળ રાખવી. બાળકને રમવા માટે એક ચોકઠામાં મૂકવાથી ઘણી ધાસ્તીમાંથી બચી જાય છે.

જેમાં કાંસાનું તત્ત્વ હોય તેવો પાવડર બાળકને લગાડવો નહિ. કારણ કે તેના શ્વાસ સાથે જો કાંસુ અંદર જાય તેને જીવલેણ ન્યુમોનીયા થવા સંભવ છે. વળી તેને પાવડરનો ખાલી ડબ્બો રમવા ન આપવો; કારણ કે તે ખાલી હોય તો પણ તેમાં જરાક ચોંટી રહેલો હોય છે જ. આ પાવડર બાળકના શ્વાસ વાટે નાકમાં કે મોઢામાં જાય તો તે નાહક હેરાન થાય છે.

બાળકના શરીરે ઉઝરડા ન પડે તે માટે તેના તેમ જ માતાના નખ હમેશાં કાપતા રહેવું. મા કે બાળકનાં કપડાંમાં છૂટી સોય કે પીન ન હોવી જોઈએ.

દાઝવું

બાળક ઘણીવાર સહેજમાં દાઝી જાય છે. ઊકળતું પાણી, દૂધ, ચ્હા, સૂપ, કીટલી, સ્ટવ, ગેસ, સગડી વગેરે ચીજોથી બાળકને દૂર રાખવું. કેટલીક વાર બાળક ટેબલક્લોથ ખેંચે છે અને તેથી ટેબલ ઉપર મૂકેલા ચ્હા, કોફીના પ્યાલા કે કીટલી તેના શરીર પર પડવાથી તે દાઝી જાય છે.

ઝેરી વસ્તુઓ

દવાની શીશીઓ બાળકનો હાથ ન પહોંચે તેમ ઊંચે અભરાઈ ઉપર કે કબાટમાં મૂકવી. જો ભૂલ્યા તો વાત ગઈ. આયોડીનની બાટલી જે વારંવાર ઘરમાં વપરાય છે તે બહાર ટેબલ ઉપર ન મૂકવી બાળક રંગેલાં રમકડાં મોઢામાં મૂકે કે ચૂસે તો રંગમાંથી સીસાનું ઝેર ચઢે છે. આથી બાળકનાં રમકડાં રંગવામાં એવી ઝેરી ચીજો ન વપરાવી જોઇએ. તમામ દવાઓ—ખાસ કરીને ઝેરી દવાઓ ઊંચે મૂકવી. તેજાબ કે ક્ષારવાળું પાણી તેમ જ ઘાસતેલનો ડબ્બો નીચે રાખવા નહિ. ઘૂંટણીયાં તાણતું બાળક તેની પાસે જઈ ઊંધું વાળે છે અને એવું પાણી મોઢામાં જતાં મોં બળી જાય છે અને કોકવાર પરિણામ જીવલેણ નીવડે છે.

બાળકને ગેસની ઝેરી હવા લાગે નહિ તે ખાસ જોવું. ગેસનો ચૂલો બળતો હોય ત્યારે બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાં, પવનથી ચૂલો હોલાઈ જાય કે તેની ચાવી ઢીલી રહી ગઈ હોય તો હવા ઝેરી બને છે. જ્યાં ગેસ હોય ત્યાં રસોડામાં કે બાથરૂમમાં બાળકને એકલું ન મૂકવું.

આગ

બબાખાનુ નજીકમા હોય કે ન હોય છતા દરેક ઘરમા આગ હોલાવવાના સાધનો હોવા જોઈએ ઘર બાધવામા એવી વસ્તુઓ વાપરવી જોઈએ કે જલ્દી આગ ન લાગે આગ ન લાગે તે માટે બીજી પણ સાવચેતીઓ રાખવી જરૂરી છે ઘણે ભાગે આગ બેદરકારી થી લાગે છે સળગતી દીવાસળી કે બીડી ઘરમા ગમે ત્યા નાખવાથી આગ લાગે છે, માટે તે નાખવાને પતરાના ડબા રાખવા સ્ટવ બરાબર પેટતો ન હોય કે ચૂલા ધૂમાડીઆ હોય તો આગ લાગવાનો સભવ છે, માટે સ્ટવ કે ચૂલા બરાબર રાખવા અને જરા પણ બગડે કે સમા કરાવી લેવા સ્ટવ ફાટવાથી પણ ઘણા મરણ નીપજે છે.

4

ગેસના ચૂલાની નળી રબરની ન રાખતા ધાતુની રાખવી ગેસનો ચૂલો પડદા કે પાટીયાના પાર્ટીશન પાસે ન રાખવો વીજળીની બત્તીઓ અને તેનુ વાયર ફ્રીટીગ (તાર) કાબેલ માણસ પાસે અવાર નવાર તપાસાવતા રહેવુ ઘણીવાર શોર્ટ સરકીટ થઈ ફ્યૂઝ ઊડી જાય છે અને કોઇક વાર ઘર પણ બાળી નાખે છે ઘરમા કયાય કચરો એકઠો થવા ન દેવો તેને કા તો ઘરથી દૂર નાખી આવવો અથવા ચોકમા બાળી નાખવો. કાગળ કે કપડાના ડૂચામા કશી ચીકટ હોય તો તે સળગી ઊઠે છે દાદર અને તેની પાસેના દરવાજા નજીક અડચણ કરે તેવો સામાન ન મૂકવો, કારણ કે ઓચિતી આગ લાગતા નાસી છૂટવાનુ તેથી મુશ્કેલ બને છે પાછલા દાદરનો રોજ ઉપયોગ ન થતો હોય તો તેના બારણા પાસે કબાટ કે ટેબલ મૂકવામાં આવે છે જેથી એ રસ્તે કોઇ દાખલ ન થઈ શકે પણ આગ લાગે ત્યારે એ અડચણ આપણને જ નડે છે આથી ત્યા આગળ એવી કોઈ ચીજ

મૂકવી નહિ. એટલુંજ નહિ પણ અવારનવાર એ બારણાં ખોલતા રહેવું જેથી જરૂર પડયે તે ખોલતાં વાર ન લાગે.

બાળકના જતન માટે ઉપર જે સૂચનાઓ આપી છે તે તદ્દન સાદી છે. પણ એવી નાની સરખી વાતોમાં સંભાળ ન લેવાતાં બાળકોને રોગ કે અકસ્માત થવાના અનેક દાખલા બન્યા છે.

૭ બાળક માટેનું ઘર

બાળકના ઓરડામાં સૂર્યનો પ્રકાશ તથા ખુલ્લી હવા પૂરતાં આવવાં જોઇએ. ઘરમાં ચોક, ખુલ્લી ગેલેરી કે આંગણામાં નાનો બગીચો હોવો જોઇએ કે જ્યાં બાળક રમે અને સૂર્યના પ્રકાશ તથા ખુલ્લી હવાનો તેને લાભ મળે. ગટરો, મોરીઓ, તેમજ ગટરના અને પાણીના નળો વગેરે સારી હાલતમાં હોવા જોઇએ. જો જરા પણ બગડે તો તરત જ સમારકામ કરાવી લેવું. ખાતર કે કચરાના ઢગલા, ખુલ્લા ખાળ કે જાજરૂ અથવા પાણીનાં ખાબોચીઆં હોય ત્યાં માખી અને મચ્છર થાય છે, અને રોગ ફેલાય છે; તેથી તે દૂર કરવાં જોઈએ અથવા બારી બારણાને પડદા નાખવા જોઇએ. ઘરમાં ભોંયરૂં હોય તો ત્યાં ભેજ ન રહેવો જોઇએ.

જો કુવાનું પાણી પીવા માટે વપરાતું હોય તો તેના પાણી સાથે ગટર કે તબેલાના ખાળનો સંસર્ગ તો થતો નથી કે તેમાં કોઈ જાતનાં જંતુઓ તો નથી એની પૂરી ખાતરી કરવી. કુવાનું પાણી હમેશાં ઉકાળીને પીવું. કુવાની આસપાસમાં ૫૦ ફૂટના ગાળામાં કોઈ ગટર કે ખાળ ન હોવો જોઇએ.

બનતાં સુધી ઘરમાં બાળકને હવા ઉજાસવાળો અલગ ઓરડો કાઢી આપવો. એ જ ઓરડામાં મોટાં માણસો ભેગાં રહેતાં હોય તો

બાળકને શાન્તિ મળતી નથી તેમ જ બાળક રડે કે ધાંધાટમસ્તી કરે તો મોટાં માણસોને ખલેલ પડે છે.

ઘરમાં બાળકને દિવસે તેમ જ રાતે કેવાં કપડાં પહેરાવવાં તે ઋતુ પ્રમાણે નક્કી કરવું. શિયાળામાં રાતે લેંઘો અને પહેરણ પહેરાવવાં. ઉનાળામાં ફક્ત ઝભલું અને ચડ્ડી પૂરતાં છે. બાળકનું ઓઢવાનું પણ ઋતુ પ્રમાણે બદલતાં રહેવું.

બાળકના ઓરડાની બારીઓ ચોમાસા સિવાય હમેશાં ખુલ્લી રાખવી. તેને પૂરતું પહેરાવવું કે ઓઢાડવું પણ બારીબારણાં તો કદિ બંધ ન રાખવાં. બંધ ઓરડામાં સૂર્યનો તડકો કે ખુલ્લી હવા તો આવતી નથી. પણ ઊલટું ઉછવાસ વાટે જે ઝેરી હવા તે બહાર કાઢે છે તે જ પાછી તેના શ્વાસમાં જાય છે.

બાળકનો ઓરડો ખૂબ ચીવટથી સાફ રાખવો અને તેને અવારનવાર ધોળાવવો. ઓરડાની ભોંય પાટિયાં જડેલી હોય તો વધુ સારૂં. જો જમીન ઉપર લાદી જડેલી હોય તો તેના ઉપર ચટાઈ કે ધોવાઈ શકે તેવા ગાલીચા પાથરવા. બાળક બેસીને રમતું થાય ત્યારે ઓરડામાં અચૂક ચટાઈ પાથરવી જોઈએ. લાદી ઉપર બેસવાથી તેને શરદી લાગવાનો સંભવ છે.

બાળકના ઓરડામાં તેના ખપનું જ ફરનીચર રાખવું. બારી બારણાંને પડદા હોય તો અવારનવાર તે ધોઈને સ્વચ્છ રાખવા. ઘોડિયું, પારણું, રમવાનું ચોકઠું કે રમકડાં રંગેલાં હોય તો તેના રંગમાં સીસાનું ઝેર ન હોય તે ખાસ જોવું. નહિ તો બાળક તેને દાંત બેસાડે તો તેથી તેને ઝેર ચઢવાનો સંભવ છે.

બાળકના ઓરડામાં નીચેની વસ્તુઓ રાખવી :

પથારી, ઘોડિયું કે પારણું, ઓઢવાનાં અને માપસરની મચ્છરદાની.

બાળકનાં કપડાં રાખવા માટે કબાટ કે પેટી.

બાળક મોટું હોય અને મા કે બાળક પાસે સુએ તો તે માટે ઢોય કે પલંગ અને મા માટે નાની ખુરશી.

નાનું ટેબલ અને તોલવાનો કાંટો.

બાથરૂમમાં ન્હાવા માટે સાબુ, તેલ, ટુવાલ, કપડાં, બ્રશ, કાંસકી, પાઉડર વગેરે એક ઘોડીમાં રાખવાં.

શરૂઆતમાં બાળકને સૂવાને ઘોડિયું જ જોઈએ કે જેથી તેને માની ગોદમાં જ સૂતું હોય તેવો ખ્યાલ આવે. છ મહીના બાદ બાળક બેસતું થાય ત્યારે તેને અલગ પથારી કે પારણામાં સુવાડવું, પણ તેની એક બાજુ ઉઘાડ-બંધ થાય તેવી હોય તો બાળક તે જાતે ઉઘાડીને બહાર ન પડે. તેની કાળજી રાખવી. પારણામાં જાડી ગોદડી તથા ઓઢવાનું રાખવું જોઈએ. બાળકની પથારી નરમ ન જોઈએ. પથારી ઉપર પહેલાં રબર, મીણકાપડ (ઓઈલ કલોથ) કે ચામડું મૂકી પછી ચાદર પાથરવી. રબર ખસી ન જાય તે માટે પટીઓ બાંધવી અથવા ચાદર જેવડું મોટું રબર લઈ પથારીના બંને છેડે દબાવીને પાથરવું. ઉનાળામાં સાદો ચારસો અને ઠંડી ઋતુમાં ગરમ ઓઢવાનાં જોઈએ. એક વર્ષની અંદરના બાળકને ઓશીકાની જરૂર નથી. તેને બદલે સ્વચ્છ કપડાંની ગડી વાળી માથા નીચે મૂકવી અને થોડે થોડે આંતરે તે ધોતાં રહેવું.

બાબાગાડીની પસંદગી કરવામાં નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી. ગાડી જમીનથી બે ફૂટ ઊંચી જોઈએ. બાળક તેમાં છૂટથી

બેસી કે સૂઈ શકે તેટલી મોટી હોવી જોઈએ. ગાડી ઉપર ધમણુ (હુડ) જોઈએ; અને પવન ન લાગે માટે પડદા જોઈએ. તેની કમાનો મજબૂત અને સારી હોવી જોઈએ; તેમજ ચાર પૈડાં ઉપર ઊભી રહે ત્યારે તે વાંકી વળવી ન જોઈએ. કદાચ બાળક ગાડીમાં ઊંઘી જાય તો તે માટે સાથે ગોદડી લઈ જવી. બાળક સંકડાશમાં સૂતું હોય તો તેને આસ્તેથી એક બે વાર પડખું બદલાવવું; જેથી એક જ બાજુ સૂવાથી દબાણ ન આવે. કોઈ નાના બાળકને ભરોસે બાબા-ગાડીમાં બાળકને મોકલવું નહિ.

૮ બાળકનાં કપડાં

બાળકની ઉંમર, સ્થિતિ, હવામાન અને ઋતુ પ્રમાણે તેને કપડાં પહેરાવવાં. કપડાં ધોઈ શકાય તેવાં જોઈએ. જ્યાં દિવસ અને રાત્રિના હવામાનમાં કે ગરમી-ઠંડીમાં ઝાઝો ફેર નથી પડતો તેવા દેશોમાં બાળકને કેવાં કપડાં પહેરાવવાં તે સહેલું છે. પણ જ્યાં હવામાં એકદમ ફેરફાર થતા હોય અને વારંવાર ગરમી કે ઠંડી ફેરવાતી હોય ત્યાં બાળકને કેવાં કપડાં પહેરાવવાં તેનો ખાસ વિચાર કરવો પડે છે. ગરમીમાં બાળકને ઝીણા કાપડનું બાંહ્ય વગરનું ઝભલું કે બંડી તથા ટૂંકી ચડ્ડી પહેરાવવાં. ઠંડીમાં આખા શરીરને ઢાંકે તેવાં ગરમ કપડાં, જેવાં કે આખી બાંયનાં ઝભલાં, લાંબા ઘૂંટી સુધીના લેંઘા અને જરૂર જણાય તો મોજાં અને સ્વેટર પહેરાવવાં.

વધુ પડતાં ગરમ કપડાં પહેરાવી બાળકને બહાર લઈ જવામાં આવે ત્યારે તેને પસીનો વળે છે; અને કપડાં [illegible]

ઘેર આવીને કપડાં બદલાવતાં તેને શરદી લાગી જાય છે. ઘરમાં કે બહાર જ્યારે ઠંડી હોય કે પવન ફૂંકાતો હોય ત્યારે બાળકનાં હાથપગ, માથું અને કાન ઢાંકેલાં રાખવાં.

બાળકનાં કપડાં બને તેટલાં ઓછાં અને જરૂર પૂરતાં જ શીવડાવવાં. કારણ કે બાળક ઝડપભેર મોટું થતું જાય છે અને કપડાં ટૂંકાં પડતાં જાય છે. મોજાં, ટોપી, ઝભલાં, લેંઘા, ચડ્ડી, ઓઢવાનાં વગેરે જરૂર જેટલાં જ રાખવાં ઝભલાં–ચડ્ડી માટે કસ (લેસ) અને બાળોતિયાં માટે સેફ્ટી પીન વાપરવી.

બાળકનાં અંદર પહેરવાનાં કપડાં સુતરાઉ, રેશમી કે ગરમ ચાલી શકે. પણ ઊનનાં કપડાં ઘણીવાર ખૂંચે છે અને ખંજવાળ આવ્યાં કરે છે. આથી ગરમ કપડાંની જરૂર હોય તો તેની નીચે બારીક સુતરાઉ કપડાં પહેરાવવાં.

તૈયાર કપડાં વેચાતાં લેતી વખતે જોઈએ તે કરતાં એક નંબર વધારે મોટાં કપડાં લેવાં કે તરત નાનાં ન પડી જાય. બાળકનાં કપડાંમાં ઝાઝી ચાર નાખવી નહિ કે તેને ઝૂમખાં–ફૂમતાં બને તેટલાં ઓછાં રાખવાં; જેથી બાળકને ઘસારા ન પડે કે આંખમાં લાગી ન જાય.

બાળોતિયાં હંમેશ પાતળાં અને સુતરાઉ જોઈએ અને બરાબર ધોવાં જોઈએ. ખાલી પાણીમાં બોળી સૂકવી નાખવાથી ન ચાલે; પણ બરાબર સાબુ ઘસી ધોવાં જોઈએ. ઘણાં મોટાં બાળોતિયાં બાળકની જાંઘ સાથે ઘસાય અને તેવી સ્થિતિમાં ઝાઝો વખત રહે તો બાળકની ચામડી પણ બગડે. જ્યારે જ્યારે બચ્ચું બાળોતિયામાં ઝાડો કે પેશાબ કરે ત્યારે તે કાઢી નાખવું અને શરીરનો એટલો ભાગ ભીના

કપડાથી લૂછી નાખવો, રાત્રે બાળકને ધવરાવતાં કે દૂધ પાતાં પહેલાં બાળોતિયું બદલી નાખવું. દરેક બાળોતિયું બગડે તેને એક બાલદીમાં સાબુનું પાણી કરી તેમાં નાખતાં જવું. વાપરેલાં કે બગડેલાં બાળોતિયાં ઓરડામાં રહેવા દેવાં નહિ કે ધોયા વગર સૂકવીને વાપરવાં નહિ. છી–વાળાં બાળોતિયાં પહેલાં સાદા પાણીથી ધોઈ, સાબુ તથા બોરીકના પાણીમાં પલાળી રાખવાં અને પછી બધાં કપડાં સાથે ગરમ પાણીથી ધોઈ નાખવાં. સગવડ હોય તો બાળોતિયાં સૂર્યના તડકામાં સૂકવવાં.

રબરની ચડ્ડીઓ બાળકને કંઈ કામની નથી. એક તો તેની ગરમીથી બાળકને પસીનો વળે છે અને તે સુકાય નહિ તેથી તેની ચામડી બાળી બની જાય છે. આથી રોજના વપરાશમાં રબરની ચડ્ડી વાપરવી નહિ. પણ મુસાફરી પૂરતી એક બે ચડ્ડીઓ રાખી હોય તો ઠીક પડે.

બાળકની ડૂંટી ઉપર રૂઝાવાની દવા અને તે ઉપર રૂ મૂક્યું હોય તે ખસી ન જાય તે માટે ગૉઝ કે નરમ કપડાનો ૧૮ થી ૨૦ ઇંચનો પાટો હલકે હાથે બાંધવો. આ પાટો કંઈ પેટના સ્નાયુઓને ટેકો આપવા નથી બંધાતો; તેથી તે જેમ ઢીલો હોય તેમ સારું કે તેના સ્નાયુઓ જકડાઇ ન જાય. ડૂંટી રૂઝાઈ જાય કે તરત પાટો બાંધવાનું બંધ કરવું; અને બાંય વગરનું ઝભલું અને ચડ્ડી કે બાળોતિયું પહેરાવવાં; શિયાળામાં લાંબી બાંયનું ગરમ ઝભલું કે ફ્રૉક પહેરાવવાં; પણ તેની બાંયો ખુલતી રાખવી કે કાઢતાં પહેરાવતાં અડચણ ન પડે.

ગરમીના દિવસોમાં બાળકને મોજાંની જરૂર નથી શિયાળામાં

તેને ઊનનાં કે સુતરાઉ મોજાં પહેરાવવાં. બાળક ઘુંટણિયાં તાણતું થાય કે ઊભું રહેતાં શીખે ત્યારે તેને ખાસ મોજાં પહેરાવવાં જેથી ઠંડીથી તેમજ ખરબચડી જમીનથી તેના પગનું રક્ષણ થાય.

બાળક ચાલતાં શીખે ત્યારે પગના રક્ષણ માટે જોડા પહેરાવવા. નરમ કપડાના બૂટ તેને કામના નથી. પણ રબર કે ક્રેપનાં તળીયાંવાળા ચામડાના કે કેનવાસના બૂટ પહેરાવવા. તેનો આકાર અને માપ બાળકના પગના જેવો જ જોઈએ. બને તો કાગળ ઉપર તેના પગનું માપ અને આકાર લઈ જોડા તૈયાર કરાવવા. બાળકના બૂટ એડી વગરના તદ્દન સપાટ જોઈએ. એડીથી તેની ઘુંટીના સાંધાની ગતિ ઉપર નકામો અંકુશ પડે છે. જોડા સહેજ મોટા હોવા જોઈએ જેથી બાળકના પગનાં આંગળાં સંકોચાય નહિ. જોડામાં આંગળાં સંકોચાય છે કે નહિ તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું. જોડા ભીના થયા હોય તો સૂકવીને પહેરાવવા કે શરદી લાગે નહિ. ડૉક્ટર પાસે બાળકને તપાસાવતી વખતે તેના જોડા બરાબર છે કે નહિ તે પુછી લેવું.

૮ સ્નાન

બાળકને તાવ, શરદી કે કોઈ બીજી બિમારી ન હોય તો તેને દરરોજ નવડાવવું. ઊનાળામાં જ્યારે ખૂબ ગરમી પડતી હોય ત્યારે દિવસમાં બે વાર નવડાવવામાં વાંધો નથી.

નવડાવવાની ક્રિયા હળવે હાથે છતાં ઝડપથી કરવી, અને નવડાવી તરત જ પાઉડર લગાડી કપડાં પહેરાવી દેવાં; જેથી બાળકને

થાક ન લાગે. મા તેમજ બાળકને સહેલું અને સગવડભર્યું થઈ પડે તે માટે નવડાવવા માટેની બધી ચીજો અગાઉથી તૈયાર કરી રાખવી.

નવડાવવા માટે બાળકનાં કપડાં કાઢી તેને ઉઘાડું કરવામાં આવે ત્યારે તેના આખા શરીરે જોઈ લેવું અને કંઇ શંકા જેવું લાગે તેા ડોક્ટરને બતાવવું. ઘણીવાર તેના શરીરે લાલ ડાઘા પડે છે કે આખી ચામડી લાલ થઈ જાય છે અથવા શીળવા ફૂટે છે.

બાળકને ધવડાવતા કે દૂધ પાતા પહેલાં અને મેાટું થયું હેાય તેા ખેારાક આપતા પહેલાં નવડાવી લેવું. ખાધા પછી એાછામાં એાછું એક કલાક સુધી તેને નવડાવવું નહિ. બાળકને સ્નાન કરાવવાનેા સમય મુકરર કરવેા. ઘણાખરા બાળકેાને સવારે જમવાના વખત પહેલાં ૯ થી ૧૦ વાગ્યા સુધીમાં નવડાવવામાં આવે છે. સ્નાન પહેલાં બાળકને ઝાડેા પેશાબ કરાવી લેવાં; જેથી બાળક નાહી, દૂધ પી ને સૂઈ જાય. કેાઈક માતાએા બાળકને સુવડાવતા પહેલાં નવડાવવાનું પસંદ કરે છે. સવારે વખત ન મળે તેા રાતે નવડાવવામાં વાંધેા નથી. રાતે નવડાવવાથી બાળકને ઊંઘ સારી આવે છે.

બાળકને નવડાવતી વખતે બાથરૂમમાં નીચેની ચીજો તૈયાર રાખવી:

નાનું સ્ટૂલ કે પાટલેા, ડેાલ કે તાંબાકુંડી અને પાટલેા.

શરીરે ચેાળવાને મલાઇ, તેલ, સાબુ અને ચણાનેા લેાટ.

ટુવાલ અને પહેરવાનાં કપડાં.

બાથરૂમમાં પવન ન લાગે તેમ બારીએા હેાવી જોઇએ.

પવન લાગે તેમ હોય તેા બારીઓ બંધ કરવી. પાણી સાધારણ ગરમ લેવું. દઝાય તેવું ગરમ કે બહુ ઠંડુ પાણી ન લેવું. બાળકને પહેલાં ઉઘાડું કરી બધી ચીજો શેાધવા ન જવું. પણ બધી ચીજો તૈયાર કરી, પાણી કાઢી પછી જ બાળકનાં કપડાં કાઢવાં.

માતાએ પેાતાનાં કપડાંની આસપાસ રબરનું એપ્રન બાંધવું જેથી લુગડાં ભીનાં ન થાય અને તે ઉપર ફલેનલ કે બીજુ કપડું રાખવું કે બાળકનું રક્ષણ થાય.

માતાએ પેાતાની આંગળી પાણીમાં બેાળી, તે હુંફાળું છે કેમ તેની ખાતરી કરવી; અને ગરમ પાણી તથા સાબુથી પહેલાં પેાતાના હાથ ધેાવા. જો માતાના હાથ ઠંડા હોય તેા બાળકને ન ફાવે. જન્મ પછી ડૂંટી પૂરી ન રૂઝાય ત્યાં સુધી લગભગ પંદર દિવસ લગી બાળકને 'સ્પંજ બાથ' આપવેા. ત્યાર બાદ બે માસનું થાય ત્યાં સુધી નવડાવતી વખતેતેને આખું ઉઘાડુંનકરવું પણ પહેલાં મેાઢું, પછી છાતી, પેટ, હાથ, જાંઘ, પગ એમ એક પછી એક ભાગ ઉઘાડો કરી નવડાવવું અને જે ભાગ નવડાવતા હોઇએ તે સિવાયના ભાગેા કપડાં કે ટુવાલથી ઢાંકી રાખવા જેથી બાળકને શરદી ન લાગે.

બાળકનું માથું ચેાળવું હોય ત્યારે એક હાથથી માથું પકડી, બીજે હાથે ઝડપથી સાબુ લગાડી ચેાળવું; પણ પછી ઉપર પાણી રેડવાને બદલે નાનેા ટુવાલ લીંજવી તેનાથી માથું સાફ કરી નાખવું. આમ ન કરવાથી બાળકની આંખેામાં સાબુ જતાં બળતરા થાય છે અને તે રડે છે. કેટલીક માતાએા આવી દરકાર રાખતી નથી અને બાળક રડે છે તેા તે ન્હાતાં ડરે છે એમ કહી છારવી વાળે છે,

પણ તેથી બાળકને નવડાવતી વખતે બીક પેસી જાય છે અને રડવાની ટેવ પડી જાય છે.

નવડાવ્યા પછી બાળકને હળવે હાથે ટુવાલથી લૂછી નાખવું અને ચામડી તદ્દન કોરી પડે તે પછી બધે પાઉડર લગાડવો. છોકરીની જનનેન્દ્રિય ઉપર પાઉડર લગાડવો નહિ. બહુ પાઉડર લગાડવાથી તેનો થર બાઝે અને બાળકને ખંજવાળ આવે. ઘણીવાર બાળકની ચડ્ડી કે બાળોતિયું બરાબર ન હોય તો ચામડી ઘસાય છે અને આળી બની જાય છે. આળી ચામડી ઉપર પાઉડરને બદલે સુખડનું તેલ લગાડવું.

સાધારણ રીતે તંદુરસ્ત બાળકને ન્હાવું ગમે છે. પણ જો એકાદ વખત બાળક ગરમ પાણીથી દાઝી જાય કે લપસીને પડી જાય અથવા આંખમાં સાબુ જાય તો તે ન્હાતાં ડરે છે અને રડે છે. નવડાવતી વેળા બાળકને બરાબર પકડી રાખવું અને બરાબર બેસતાં શીખે ત્યારે જ તેને એકલું બેસાડવું. બાળકને કૂંડી (ટબ)માં બેસવાનું ગમે તો કૂંડીમાં બેસાડવામાં વાંધો નથી, પણ તેને બળજબરીથી તેમાં ન બેસાડવું. બાળક કૂંડીમાં બેઠું હોય ત્યારે તેમાં કદી ગરમ પાણી રેડવું નહિ કે કૂંડી નીચે સ્ટવ અગર સગડી રાખવાં નહિ. બાળકને ચૂલા પાસે નવડાવવું નહિ કે કૂંડીમાં તેને એકલું મૂકી ક્યાંય જવું નહિ.

૧૦ દાંત અને બીજી ઇન્દ્રિયો

બાળક જન્મે તે પહેલાં ઓછામાં ઓછા છ મહીના અગાઉથી દાંત ઊગવાની ક્રિયા શરૂ થાય છે. આથી માતા સગર્ભાવસ્થામાં પુષ્ટિકારક ખોરાક લે તો બાળકના દાંત સારા અને મજબૂત બને

છે અને માતાના દાંત પણ નબળા પડતા નથી. જો માતા પૌષ્ટિક ખોરાક ન લે તો તેના તેમજ બાળકના દાંત નબળા બને છે અને વાંકાચૂંકા ઊગે છે. બાળક જન્મે તે પછી દાંતના પોષણ માટે તેને ધાવણની ખૂબ જરૂર રહે છે; કારણકે તેમાં ઘણું કેલ્શ્યમ (ચૂનાનું તત્ત્વ) હોય છે. ધાવણમાંથી બાળકને પૂરતું કેલ્શ્યમ મળે તે માટે માતાએ કેલ્શ્યમવાળો ખોરાક લેવો જોઈએ. બાળકને ધાવણને બદલે દૂધ અપાતું હોય તો તેમાં ડૉક્ટરને પૂછી, દર વાટકે એક ચમચો કેલ્શ્યમ નાખતાં રહેવું.

પહેલા બે વર્ષની અંદર બાળકને વીસ દાંત આવે છે અને તે દૂધીયા દાંત કહેવાય છે. આ દાંત છઠ્ઠા કે સાતમા વર્ષથી પડવા માંડે છે અને તેની જગાએ કાયમના નવા દાંત આવે છે. બાળક જન્મે ત્યારે તેના દાંત તૈયાર હોય છે; પણ પેઢીયાં કાપી બહાર નીકળતાં તેને લગભગ છથી સાત મહિના લાગે છે. બાળક અઢી વર્ષનું થાય ત્યાં સુધીમાં બધા દૂધીયા દાંત આવી જાય છે.

બાળકને નવા દાંત ફૂટે ત્યારે તેને પીડા થાય છે, તેથી તે ચીડીયું બને છે અને રડે છે. પણ દાંત આવવાથી તેને કંઈ ખાસ માંદગી આવતી નથી. પહેલા અઢાર મહિનામાં દાંત આવતાં બાળક માંદુ પડે તો ડૉક્ટરને બતાવવું; પણ એ માંદગી દાંતને લીધે જ છે એમ કદી ન માનવું. ઘણી વાર કાન પાકતો હોય કે શરદી થઈ હોય તો પણ બાળક રડે છે અને માંદું પડે છે.

પહેલા વર્ષમાં બાળકને છ દાંત આવે છે; પણ પુરા છ દાંત ન આવે તો નાહક ગભરાવું નહિ. જો એક વર્ષમાં એક પણ દાંત ન આવે તો ડૉક્ટરની સલાહ લેવી. બાળકનો ખોરાક બરાબર પૌષ્ટિક

ન હોય કે તેને કંઈ રોગ થયો હોય તો અથવા તેના કુટુંબની અસરને લીધે પણ દાંત મોડા આવે છે. કોઇક વાર બાળકના દાંત પેઢીઆં કાપી બહાર આવી ન શકતા હોય તો ડૉકટર પેઢીઆં કાપી આપશે.

દૂધીયા દાંતને દરરોજ આંગળી ઉપર પેસ્ટ કે પાઉડર લગાડી, હળવેથી ઘસી સાફ કરવા. આંગળીને બદલે બ્રશ લેવામાં આવે તો તે ઘણું જ નરમ જોઇએ; નહિ તો પેઢીઆંમાંથી લોહી નીકળશે અને બાળક દાંત સાફ કરાવતાં ડરશે તથા રડશે. બાળકના દાંત એક સરખા, સીધા, મજબૂત અને બરાબર એકની પાસે બીજો આવે તે માટે તેના દૂધીયા દાંત દરરોજ બરાબર સાફ કરતાં રહેવું.

છ થી દશ વર્ષ સુધીમાં બધા દૂધીયા દાંત પડી જાય છે અને કાયમના દાંત આવે છે. કાયમના દાંત આવે ત્યાં સુધીમાં બાળકનાં જડબાં અને મોઢું બરાબર ઘાટસરની આકૃતિમાં રહે તે માટે દૂધીયા દાંત જરૂરી છે. મોઢું બરાબર મોટું રહે તો પછી કાયમી દાંત ઊગવાને પુરતી જગા રહે છે. દાંત આવે એટલે બાળકને નરમને બદલે કડક ચીજો ખાવા આપવી કે જેને બાળક કરડી, બચકું ભરી, ચાવી શકે. બાળક આઠ કે નવ મહિનાનું થાય ત્યારે તેને ટોસ્ટ કે બિસ્કીટ જેવી ચીજો આપવી, આમ કરવાથી તેનાં જડબાંને કસરત મળે છે અને તે મજબૂત થાય છે.

મોઢું અને નાક : બાળકનાં પેઢીઆં સુવાળાં, કઠણ અને ગુલાબી રંગનાં હોય છે. બાળકના મોઢાની અંદરનો ભાગ હાથથી કે કપડાથી સાફ કરવો નહિ. મોઢામાંથી ગળતી લાળથી કુદરતી રીતે જ મોઢું સાફ રહે છે. કપડા વડે મોઢાની અંદરનો ભાગ લૂછવાથી તેની નાજૂક

ચામડીને ઈજા થાય છે અને મુખપાક નામનું દર્દ થાય છે. મોટા બાળકને મીઠાના પાણીના કોગળા કરાવવા; પણ નાના બાળકને કોગળા કરતાં ન આવડે તેથી તેને ધવડાવી કે દૂધ પાઈ ઉપરથી એક બે ઘૂંટડા પાણી પાવું જેથી મોઢું સાફ થાય છે. બાળકનું નાક શરદી હોય તો જ સાફ કરવું. તે સિવાય નકામું અંદરથી સાફ કરવું નહિ.

આંખ: બાળક જન્મે ત્યારે ડૉક્ટર તેની આંખમાં સીલ્વર નાઈટ્રેટ નાખે છે. અને તેથી તેની આંખ તથા પોપચાં થોડાક દિવસ લાલ રહે છે. ડૉક્ટરની સલાહ લઈ, બોરીક એસીડનું પાણી કરી, ડ્રોપર (છેડે રબરવાળી કાચની નળી) થી પોપચાની નીચેના ભાગમાં ટીપાં પાડવાં. બાળકની આંખના ખૂણા ગરમ પાણીમાં કપડું ભીંજવી તે વડે લૂછી નાખવા. આંખો ધોવાની જરૂર નથી. આમ કરવાથી આંખમાં ચીપડા બાઝતા અટકશે. નવડાવતી વખતે આંખમાં સાબુ ન જાય તે ખાસ જોવું. બાળકની આંખો લાલ રહેતી હોય અને પોપચાં સૂઝી ગયાં હોય તો ડૉક્ટરને બતાવવી. નાનાં બચ્ચાંની આંખો ઉપર દીવાનો પ્રકાશ સીધો ન પડવો જોઈએ. પવન સાથે ધૂળ કે કચરો ઊડતો હોય તો બાળકની આંખ ઉપર હાથ મૂકવો અથવા ઉલટી દિશામાં તેનું મોં ફેરવી દેવું.

કાન: બાળકનો કાનનો બહારનો ભાગ ભીના કપડાથી સાફ કરવો પણ કાનના અંદરના ભાગમાં કદી સળી કે સોયો ન નાખવાં. કાનની પાછળનો ભાગ રોજ ટુવાલથી દાબવો કે ત્યાં પાણી ન રહે અને તેમાંથી ખુજલી ન થાય.

જનનેન્દ્રિયો: બાળકની જનનેન્દ્રિયો બને તેટલી હળવેથી રોજ સાફ કરવી. છોકરાની ઇન્દ્રિય બરાબર છે કે નહિ અને ઉપરની ચામડી તથા ગ્રંથી છૂટાં છે કે નહિ તે જોવું અને જોડેલાં જણાય તો ડૉક્ટર પાસે થોડીક ચામડી કપાવવી. રોજ નવડાવતી વખતે ઉપરની ચામડી પાછળ ખેંચી ભીના કપડાથી લાલ ભાગ લૂછી નાખવો. ચામડી પાછળ લેવામાં મુશ્કેલી પડે તો ડૉક્ટરને બતાવવું.

છોકરીની જનનેન્દ્રિય રોજ ભીના કટકાથી હળવે હાથે સાફ કરવી. જો ત્યાં સોજો કે લાલાશ દેખાય અથવા રસી જેવું નીકળતું જણાય તો ડૉક્ટરને બતાવવું. છોકરીના આ ભાગ ઉપર કદી પાઉડર ન લગાડવો.

૧૨ ઊંઘ અને તેનું પ્રમાણ

બાળકને ઊંઘની ખાસ જરૂર છે તેથી તેને ઊંઘવાની બરાબર સગવડ કરી આપવી જોઈએ. ખલેલ વગરની ઘસઘસાટ ઊંઘ જ ખરી ફાયદાકારક છે. સગવડ હોય તો બાળકને જુદા ઓરડામાં સુવાડવું કે જેથી તેને ખલેલ ન પડે અને ત્યાં માફકસર હવા ઉજાસ રાખી શકાય.

બાળકને સુવાડવાના સમય નક્કી કરી રાખવા અને નિયમિત વખતે તેને સુવાડવું. રાતના માતાને જમવાના વખતે બાળકને સુવાડવા જવું પડે તેમ ન થવું જોઈએ. પહેલાં બે વર્ષ લગી બાળકને રાતે સાડાસાતથી મોડામા મોડું નવ વાગતા સુધીમાં સગવડ પડે તેમ ઉંઘાડી દેવું. બાળક મુકરર વખતે ઊંઘી જાય તો તેને તેમજ માતાને અનુકૂળ થઈ પડે.

કેટલાંક માબાપ બાળકને સાંજે સીનેમા જોવા કે ફરવા

લઈ જાય છે; પણ તેથી બાળકને વખતસર સૂવાની ટેવ પડી હોય તે છૂટી જાય છે અને તેની ઊંઘમાં અડચણ પડે છે. આથી તેને સૂવાના સમયે બહાર ન લઈ જવું. વળી સીનેમા જેવી ગીરદીવાળી જગામાં બાળકને લઈ જવાથી તેને કોઈક રોગનો ચેપ લાગી જવાનો સંભવ છે; તેથી ગીરદીમાં બાળકને ન લઈ જવું.

તાજું જન્મેલું બાળક રોજના ૨૦-૨૧ કલાક ઊંઘે છે. બીજા અને ત્રીજા મહીનામાં ૧૮ થી ૨૦ કલાક અને ૪ થી ૬ મહિના સુધી ૧૬ થી ૧૮ કલાક બાળક ઊંઘે છે. કોઈક બાળક વધારે તો કોઈક ઓછું ઊંઘે છે. પણ રાતની ઊંઘ સાથી લાંબી હોય એ જરૂરી છે; જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય તેમ તેમ તેની દિવસની ઊંઘ ઘટાડતાં જવું. પણ રાત્રિની ઊંઘ તો ચાલુ જ રાખવી. પહેલા વર્ષમાં બાળકને દિવસે તેમજ રાતે ઊંઘવા દેવું. બીજા વર્ષથી બાળક બપોરની ઊંઘ ન લે તો ચાલે. બને તો બપોરે બાળકને ઓસરીમાં કે ગેલેરીમાં ખુલ્લામાં સુવાડવું; પણ તેના ઉપર સીધો તડકો ન આવવો જોઈએ.

જે સંજોગોમાં મોટાં માણસને બરાબર ઊંઘ આવે તે બધા બાળકને માટે પણ જરૂરી છે. ઓરડામાં બરાબર હવા આવવી જોઈએ, બાળકની આંખો ઉપર તેજ આવવું ન જોઈએ, આસપાસ શાન્તિ જોઈએ, સ્વચ્છ શરીર,સ્વચ્છ ઢીલા કપડાં, સારી પથારી અને માફકસરનું ઓઢવાનું જોઈએ. આટલું હોય તો ઊંઘ સારી આવે.

બાળકને ઝાઝાં કપડાં પહેરાવી સુવાડવું નહિ. બહાર ફરવા જવાનાં બધાં કપડાં કાઢી નાખવાં; અને ઘરમાં પહેરવાનાં સાદાં

સ્વચ્છ કપડાં પહેરાવવાં. રાત્રે ગરમ પાણીમાં કટકો બોળી, બાળક-નાં હાથ-મોં લૂછવાથી, તેને સારી ઊંઘ આવશે. પણ ભીનું કપડું ફેરવ્યા પછી ટુવાલથી કોરૂં કરવું. બાળકને એકાંત ઓરડા-માં એકલું ન સુવાડવું. ઘરમાં તથા સાધારણ ઘોંઘાટમાં તેને સૂવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. બાળક ઊંઘતું હોય ત્યારે બહુજ ધીમેથી બોલવાની કે ચાલવાની જરૂર નથી. દિવસે તથા રાતે સૂવાની જગા એક જ રાખવી અને તે ઊંઘે નહિ ત્યાં સુધી અવરજવર ન કરવી. ઊંઘ ન આવે ત્યાં સુધી સાધારણ શાન્તિની જરૂર છે. બાળકને એકલું સુવા દો તો ૫-૧૫ મિનિટમાં તે પોતાની મેળે ઊંઘી જાય છે.

ઋતુ મુજબ, સૂવાના ઓરડામાં હવા આવવા દેવી. ઊનાળા-માં બધાં બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાં. શિયાળામાં એકાદ બારી સિવાય બધું બંધ રાખવું. પણ બારીમાંથી બાળકના શરીર ઉપર સીધો પવન ન આવવો જોઇએ. જો પૂરતી સગવડ હશે તો બાળક એની મેળે ઊંઘી જશે.

ઊંઘમાં બાળક રડે તો તેની પાસે જઈ જોવું કે તેણે પેશાબ તો નથી કર્યો. ઝાડોપેશાબ કર્યો હોય તો કપડાં ને ચાદર બદલાવી બચ્ચાને ઊંઘાડી દેવું. કંઈ ખાસ કારણ વગર બાળક રડે તો તેને એકલું રહેવા દેવું. ઊંચકીને ફેરવવાથી તેને ખરાબ ટેવ પડશે. નીરોગી બાળક થોડુંક રડે તો રડવા દેવું. એમ રડવાથી કંઈ સોનામોતીનાં આંસુ ખરી નથી જતાં. કોઈ બહારનું મોટું માણસ બાળકને જોવા આવે ત્યારે, જો બાળક ઊંઘતું હોય તો તેને પથારીમાંથી ઉઠાવી બહાર ન લાવવું. પણ-

પેલા માણસને બાળકની પાસે લઈ જઈ દેખાડવું, જેથી તેની ઊંઘમાં ખલેલ ન પડે. શરૂઆતમાં કેટલાક મહિના સુધી બાળકની રાતની ઊંઘમાં જરૂર પૂરતી જ ખલેલ પાડવી. તેને ધવડાવવું હોય કે પેશાબ કર્યો હોય તો જ અડકવું; નહિ તો ઊંઘવા દેવું.

બાળકને ઉંઘાડવાને બાળાગોળી કે બીજી કોઈ દવા આપવી નહિ. ઊંઘ લાવવા માટે ગળી સીરપ જેવી ઘણી દવાઓ મળે છે, પણ તે તેને પાવી નહિ. તેમાં અફીણ જેવી કેફી વસ્તુ આવે છે જે બાળકને ઘણું નુકસાન કરે છે. સૂતી વખતે બાળકના મોઢામાં કોઈ ચીજ ન મૂકવી. ઘણી માતાઓ રબરની ટોટી, ધાવણી, ઘુઘરો વગેરે નાનાં રમકડાં આપે છે, જે બાળક મોઢામાં રાખે છે. દૂધની બાટલી પણ તેના મોઢામાં ઊંઘતી વેળા ન રાખવી.

દિવસે કે સાંજે બાળક રમતમાં જોસભેર ધાંધલ કરે તો રાતના તેને બરાબર ઊંઘ આવતી નથી અને તે વારંવાર જાગી ઊઠે છે. માટે સાંજના ચાર વાગ્યા પછી તેની બધી રમતો શાંત હોવી જોઈએ, જેથી તે ઉશ્કેરાય નહિ. ગમે તે ઉંમરે પણ બાળકને ઉશ્કેરાટ ન થાય તેમ જોવું.

જો બાળક ભીનો થયો હોય, કે પથારીમાં તેને કંઈ ખૂંચતું હોય, ગરમી કે ઠંડી લાગતાં હોય, તે એવી સ્થિતિમાં સૂતો હોય કે તેનો હાથ કે પગ દબાઈ ગયો હોય, પટો કે બાળોતિયું બહુ ચુસ્ત હોય, તેને વધુ પડતું કે કંઈ નડે તેવું ખવડાવ્યું હોય, આંખો ઉપર તેજ આવતું હોય, શરીર ઉપર સીધો પવન આવતો હોય, અવાજ થતો હોય કે ભુખ તરસ લાગ્યાં હોય ત્યારે તે ઊંઘવાને બદલે રખરખ કરે

છે. આ બધી બાબતની ચોકસાઈ કરી, બાળકને એકલું પથારીમાં સુવાડી, માતાએ ચાલી જવું; એટલે બાળક પોતાની મેળે ઊંઘી જશે. બાળકને ઉંઘાડવાને હાલરડાં ગાવાં જ જોઈએ એ માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે. ઊલટું તેથી તેને હાલરડાંની ટેવ પડે છે; અને તે સિવાય તે ઊંઘતુ નથી. દરરોજ વારંવાર હાલરડાં ગાવાનું ન બની શકે માટે બાળકને એવી ટેવ ન પાડવી.

શિયાળામાં બાળકને પથારીમાં હુંફાળું રાખવું. છતાં તેને પૂરતી હવા મળે તેમ કરવું. ભારે રજાઈ કે ગરમ ધામળા વગેરે તેને ઓઢાડવાં નહિ. એક સાધારણ રજાઈ કે હલકી કામળી પૂરતી છે. બાળકને સાધારણ ઠંડી સહન કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. તેના હાથ ઓઢવાની નીચે રહે તો સારા. જો બચ્ચું હાથ બહાર રાખતું હોય તો તેને લાંબી બાંયનું સ્વેટર પહેરાવવું. પથારી બહુ ઠંડી થઈ ગઈ હોય તો ગરમ પાણીની કે ગરમ રેતીની કોથળીથી શેકવી અને પછી બાળકને સુવાડવું. પણ એ કોથળી પથારીમાં રાખી ન મૂકવી, નહિ તો બાળક દાઝી જાય અથવા ઓચિંતી કોથળી ફાટે તો પથારી ભીની થાય. વીજળીથી ગરમ થતા તકીયા બાળકની પથારીમાં રાખવા સલાહ મત નથી.

ઊનાળામાં બાળકને તદ્દન આછાં કપડાં પહેરાવી સુવાડવું. માત્ર બાળોતિયું અને ઝભલું ચાલે. ઓઢવાનું ન જોઈએ. છતાં બાળકને તેની ટેવ હોય તો સુતરાઉ ચારસો કે રેશમી ચાદર ઓઢાડવાં. ઓરડામાં ઠંડક હોવી જોઈએ. નહિ તો પંખો ચલાવવો. પણ એટલું જોવું કે બચ્ચાના શરીર ઉપર સીધો પવન

ન લાગે. બહુ ગરમી હોય તો બાળકને ઓસરીમાં કે ગેલેરીમાં સુવાડવું. પણ માખી, મચ્છર કે બીજા જીવજંતુ તેને હેરાન ન કરે તે માટે પારણા ઉપર મચ્છરદાની નાખવી. બાળકને બહાર ખુલ્લામાં સુવાડ્યું હોય અને પાછલી રાતના ઓચિંતી ઠંડી પડે તો તેને ઓઢાડવું અથવા ઘરની અંદર લઈ લેવું.

ચોકખી હવા અને સૂર્યનો પ્રકાશ

ચોકખી હવા અને સૂર્યનો પ્રકાશ બાળકની તંદુરસ્તી માટે ખૂબ જરૂરી છે. ત્રણથી ચાર અઠવાડીયાના ઘણા નાના બાળકને પણ ઋતુ અનુકુળ હોય તો ખુલ્લામાં રાખી શકાય. ઠંડી હવામાં તેને ખુલ્લું ન મુકાય, પણ સૂર્યનો આછો તાપ આવતો હોય તો વાંધો નથી, બાળક મોટું થાય પછી ઠંડીમાં બહાર રાખવામાં હરકત નથી. ઊનાળાના આકરા તાપમાં બાળકને બહાર ખૂલ્લું ન રાખવું, તેથી તેની ચામડીને બળતરા થવા સંભવ છે. સૂર્યનાં કુમળાં કિરણ બાળકને લાભકારક છે.

સૂર્યનાં કિરણ બે જાતનાં હોય છે. લાંબા Infrared કિરણ બહુ ગરમ હોય છે. ટુંકાં Ultra-violet કિરણ પાચન માટે અને શરીરના બાંધા માટે ખૂબ ઉપયોગી છે. તેનાથી બાળક માયકાંગલું થતું અટકે છે. ચામડી જો લાલાશ પકડે અને શ્યામળી લાગે તો જાણવું કે સૂર્યનાં કિરણ ફાયદો કરે છે. જો કે બધાં બાળકોની ચામડી સૂર્યનાં કિરણથી લાલ થઈ જતી નથી. પહેલાં પાંચ વર્ષમાં બાળકનું શરીર ખાસ વધે છે. તે દરમ્યાન તે માયકાંગલું ન રહી જાય તે માટે તેને સૂર્યનાં કિરણ આપવાં ખાસ જરૂરી છે.

વળી એકલાં સૂર્યનાં કિરણથી જ તાકાત આવી જતી નથી. તેને માટે વિટામીન 'એ' અને 'ડી'ની જરૂર છે, જે કૉડલીવર ઑઈલમાંથી મળી રહે છે. આથી બાળકને હંમેશ કૉડલીવર ઑઈલ આપવું.

બાળકની પીઠ ઉપર સૂર્યનાં કિરણો પડવા દેવાં, તેને સૂર્ય-સ્નાન કહે છે. ઘરમાં બારી પાસે બેસીને કે બહાર ઓટલા ઉપર બેસીને બાળકને સૂર્યસ્નાન આપી શકાય. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે બાળકની ચામડી બહુ કોમળ હોવાથી તેને તાપથી બળતાં વાર ન લાગે. પહેલાં શરીરના થોડા ભાગ ઉપર તડકો આવવા દેવો અને પછી ધીરે ધીરે આખા શરીર ઉપર તડકો પડવા દેવો. સૂર્યના પ્રકાશથી બાળકની આંખને ઈજા થતી નથી; પણ સૂર્ય સામે જોઈ રહેવાથી કે સૂર્યનાં કિરણો સીધાં આંખમાં જવાથી બાળકની આંખને નુકસાન પહોંચે છે. બાળકના પગ સૂર્ય તરફ રાખી, તેનું માથું જરાક ઊંચું રાખવાથી પોપચાં કિરણોને આંખમાં જતાં અટકાવે છે. તેમ ન ફાવે તો મોઢાનો ભાગ છત્રી કે ઝીણા કપડાં વડે ઢાંકવો. બાળકને બેસતાં આવડે એટલે સૂર્ય ભણી પીઠ કરી તેને બેસાડવું, જેથી આંખમાં તડકો ન જાય.

શિયાળામાં જે બારીમાંથી તડકો આવતો હોય ત્યાં બાળકને સુવાડવું. સખત ઠંડી ન હોય તો બાળકને બધાં કપડાં પહેરાવવાની જરૂર નથી. ધીમે ધીમે વખત વધારી બાળકને આગળ પાછળ એમ બંને બાજુ સૂર્યનાં કિરણો આપવાં. વધુમાં વધુ બાળકને એક કલાક તડકો અપાય તો તે હાનિકારક નથી. તેના મોઢા અને આંખો ઉપર તડકો ન આવે તેની કાળજી રાખવી. તાપ વધતો

જાય, તો બાળકને પાતળો ચારસો ઓઢાડવો. તેને તડકામાં સુવાડતા પહેલાં માતાએ તડકામાં પોતાનો હાથ ધરી તપાસી લેવું કે તાપ બહુ આકરો તો નથી; નહિ તો બાળકની ચામડી બળશે.

મુંબઈ જેવા શહેરમાં માર્ચથી જુન મહીના સુધી—જ્યાં સુધી વરસાદ ન પડે ત્યાં સુધી—બાળકને બહાર તડકો આપી શકાય છે. માત્ર ત્યાં પવન ન હોય અને તાપ આકરો ન હોય એ બે વાત ધ્યાનમાં રાખવી. સવારે ૮–૮॥ સુધીમાં બાળકને બહાર તાપમાં બેસાડવામાં વાંધો નથી. ખાસ કરીને વસંત ઋતુની શરૂઆતમાં બાળકને માતાના ખોળમાં કે બાબા ગાડીમાં સુવાડી સૂર્યનાં કિરણો આપવામાં આવે એ ઘણું લાભકારક છે. બચ્ચું એક વર્ષનું થાય પછી તેને દિવસમાં બે વાર—સવાર સાંજ—તડકામાં બેસાડી શકાય છે. શિયાળામાં બપોરે બાર વાગે તેને તડકામાં બેસાડી શકાય છે, પણ ઊનાળામાં વહેલી સવારમાં જ બેસાડવું.

૧૩ કસરત અને રમત

બાળક જાગતું હોય છે ત્યારે હંમેશાં પોતાની મેળે કસરત કરતું રહે છે. કંઈ પણ ઉદ્દેશ વગર તે હાથપગ હલાવ્યાં કરે છે, પોતાની મુઠીઓ ઉઘાડ—વાસ કર્યા કરે છે, પગ હલાવે છે અને માથું આમતેમ ફેરવે છે. બાળકને રડવાથી પણ સારી કસરત મળે છે. બાળક રોજ થોડો વખત રડે તો તેને ઘણો ફાયદો થાય. તેથી તેના ગળાના સ્નાયુઓ અને ફેફસાં મજબૂત બને છે અને હાથપગ હલાવવાથી શરીરમાં ઝડપથી લોહી ફરવા માંડે છે. બાળકને શાલ કે બનુસમાં એવી રીતે ન વીંટાળવું કે તેનાથી

હિલચાલ ન થઈ શકે. ખુરશી ઉપર કે બાબાગાડીમાં બાળકને એકલું ન મૂકવું.

બાળકને એકની એક જગાએ બેસાડી ન મૂકવું. અને બેસાડો કે સુવાડો તો વારંવાર તેની સ્થિતિ બદલ્યાં કરવી. તેને દિવસમાં બે વાર ખુલ્લી હવામાં રમવા દેવું. પોતાની પાસે પડેલી ચીજોને બાળક હાથ કે પગ વડે ખસેડી નાખે અથવા પાસાં બદલે તેમાં તેને રસુજ પડે છે. ઘુંટણીયાં તાણતું બાળક જ્યાં સુધી પોતાની મેળે ઊભું ન થાય ત્યાં સુધી તેને ઊભું કરવાની કોશિશ ન કરવી.

બાળક રોજ અવારનવાર રમે તે તેને માટે ઘણું સારું છે. માબાપે પણ તેની સાથે રમતમાં જોડાવું. બાળકને શાંતિની ખાસ જરૂર છે, તેથી તે બહુ ઉશ્કેરાય તેમ ન રમાડવું. બાળકને હસતું જોવાની માબાપને ઘણી હોંસ હોય છે તેથી તેઓ તેને ગલીપચી કરીને હસાવે છે; પણ તેથી બાળક ઘણીવાર ચીડિયું બની જાય છે. બાળકને હાથમાં રાખી હીંચકા નાખવા, ઘુંટણ ઉપર રાખી ઊંચું નીચું કરવું કે ઢઢોળવું એ રમાડવાની પ્રચલિત રીતો છે. પણ તેથી બાળકને કુટેવો પડે છે, માટે તેમ ન કરવું. માતાએ ધવડાવતા પહેલાં બાળકને થોડીવાર હાથમાં લેવું અને જુદી જુદી સ્થિતિમાં રાખી રમાડવું કે તેના બધા અવયવોને કસરત મળે. બાળકની સાથે ઘરમાં રહેતાં બધા માણસો જો સુખ અને આનંદમાં હોય તો બાળક પણ સુખ-આનંદમાં રહે અને મોટું થતાં આનંદી થાય.

રમવાનો સારામાં સારો સમય સવારનો ગણાય. બપોર

પછી સાંજ સુધીની રમતો શાંત અને ધીમી હોવી જોઇએ. નહિ તો બાળક ઉશ્કેરાય અને રાતે તેની ઊંઘમાં ખલેલ પડે. દિવસમાં બે થી ત્રણ વખત રમત માટે મુકરર કરવા કે જ્યારે બાળક રમતાં શીખે. બાળક નાનું હોય ત્યારે રમતનો વખત ટૂંકો રાખવો. તેને સમજાવવું જોઇએ કે ખાવા તથા સૂવાનો વખત ખાવા અને સૂવા માટે છે; તે વખતે રમાય નહિ.

બાળક જરા મોટું થાય એટલે તેને રમકડાં આપી એકલું મૂકવું અને પોતાની મેળે અર્ધો કે એક કલાક રમવાની ટેવ પાડવી. તેની દેખરેખ રાખવાને કોઈ મોટા માણસને બેસાડી રાખવાની ટેવ ન પાડવી. ધાસ્તી લાગે તો માએ બાજુના ખંડમાં બેસી, બાળક ન જોઈ શકે તેમ વચલું બારણું આડું રાખી, તેના ઉપર નજર રાખવી.

બાળક બહાર ન નીકળી શકે પણ અંદર બેસી રમી શકે તેવા કઠેરાવાળા લાકડાના ચોકઠા (પિંજરા)ને રમણાશ્રમ કહે છે. બાળક નવથી દશ મહિનાનું થાય અને ચાલતાં શીખે ત્યારે તે રસોડામાં પેસી સ્ટવ, સગડી કે ચૂલાને ન અડકે તે માટે આવું પિંજરૂં વસાવવું. આ પિંજરૂં બાળક છૂટથી હરી ફરી શકે તેવું મોટું હોવું જોઇએ. બાળક તેના કઠેરા પકડી ઊભું થતાં શીખે છે. જરૂર ન હોય ત્યારે આ પિંજરાને છૂટું કરી શકાય તેવું હોવું જોઇએ. પિંજરૂં ન વસાવવું હોય તો બારણા વચ્ચે આડું પાટિયું મૂકી દેવું કે બાળક બહાર નીકળી ન શકે.

જ્યાં સુધી બાળક પોતાની મેળે ઊભું થઈ ચાલવાની કોશિશ ન કરે ત્યાં સુધી તેને પરાણે ચાલતાં શીખવવું નહિ. તે

તેની જાતે પગ માંડતુ થાય તે પછી જ તેને ચલાવવુ. બાળક જન્મે ત્યારે તેના પગ ઘુટણ આગળથી સહેજ વળેલા હોય છે, તે જેમ જેમ મોટુ થતુ જાય તેમ તેમ સીધા થતા જાય છે પણ તેને જલદી ચલાવતાં શીખવવાથી તે વાકા જ રહે છે અને વધુ વળી જાય છે બાળકને ચાલતા શીખવવા ચાલણગાડીનો ઉપયોગ ન કરવો, કારણ કે ગાડી ખસી જવાથી બાળકના પગલાં મોટા પડે છે, જે નુકસાનકારક છે. માતાએ બાળકની આંગળી ઝાલી ધીરે ધીરે પોતાની સાથે ચલાવવુ એ જ સારામા સારી રીત છે

બાળક તેના હાથમા આવી પડતી બધી વસ્તુઓ અને ખાસ કરીને રમકડા મોઢામા નાખે છે અને તેને કરડવાની કોશિશ કરે છે માટે તે એવી જાતના હોવા જોઈએ કે તે મોઢામા મૂકે તો પણ કોઈ જાતની હાનિ ન થાય રમકડા ખૂણીયાવાળા ન હોવા જોઈએ, પણ ગદા થાય તો ધોવાય તેવા હોવા જોઈએ વળી તેના કોઈ ભાગ છૂટા થાય તેવા ન હોવા જોઈએ કે જે તે મોઢામા મૂકી શકે ઘણીવાર બાળક રમકડા ગળી જાય છે જો તે શ્વાસ-નળીમા ભરાઈ બેસે તો બાળક ગુગળાઈને મરી જાય છે રમકડા ઉપરના રગમા સીસુ ન હોવુ જોઈએ, નહિ તો બાળકને તેના ઝેરની માઠી અસર થાય છે રગેલા રમકડાં કરતા રબરના કે હાડકાના રમકડા વધુ સારા

બાળકની પાસે રમકડાનો આખો કરડીઓ મૂકવા કરતા એક બે રમકડા આપવા નાના બચ્ચાને ફીરકી કે ઢીગલી વધુ ગમે છે તેને માટે મોટા રમકડા લાવવા નકામા છે નવુ રમકડુ આવે અને બાળક તેને ઓળખતુ થાય ત્યા સુધી તેને તે જ

રમવા આપવું. પાણીમાં તરી શકે તેવાં કચકડાનાં રમકડાંથી બાળક બહુ રાજી થાય છે. બાળક જેમ જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ તેને એવાં રમકડાં આપવાં કે જેથી તે પોતાનું કામ પોતાના હાથે કરતાં શીખે. લાકડાનાં ચોગઠાં, નાના પ્યાલા રકાબી, રસોઈનાં વાસણ, ઘોડાગાડી, ચાવીથી ચાલતી મોટર, લાકડાના મણકાની માળા અથવા પશુપક્ષીનાં રંગીન ચિત્રોવાળી ચોપડી આપવાથી તેને આનંદ સાથે જ્ઞાન પણ મળે છે. પારણું કે રમણાશ્રમને ટૂંકી દોરીથી નાનાં રમકડાં બાંધવાથી બાળક તે વડે આપ મેળે રમે છે અને તેમને ઊંચકતાં શીખે છે. રમતાં રમતાં બાળક રમકડાં ફેંકી દે તો કોઈએ તે લાવી ન આપવાં, એટલે તે જાતે લઈ આવશે. જો ફેંકેલું રમકડું કોઇ લાવી આપે તો બાળક તે ફરીથી ફગાવી દેશે અને તેને કુટેવ પડશે.

૧૪ ટેવ, કેળવણી, વ્યવસ્થા

એકનું એક કામ ફરી ફરીને કરવાથી તેની ટેવ પડી જાય છે. મોટાં માણસને એક કામ કરવાથી આનંદ થયો હોય તો તે કામ ફરીથી કરવાની વૃત્તિ થાય છે. તેવું જ બાળકોનું છે. બચપણમાં જે ટેવો પડી હોય તેના ઉપર જ મોટપણનાં સુખ, તંદુરસ્તી અને કુશળતાનો આધાર રહે છે. નાના બાળકને પહેલા વર્ષથી જ ટેવો પડવા માંડે છે અને કેટલીક તો છેક જન્મ પછી તરત જ શરૂ થાય છે. બાળક મોટું અને સમજણું થાય ત્યાં સુધી તેને કેળવણી આપવાનું મુલતવી રાખી ન શકાય. મોટપણે બાળક તંદુરસ્ત, સુખી અને સારો માણસ બને તે માટે આરોગ્ય

અને સારી વર્તણુકની તાલીમ આપવાનું તેના જન્મથી જ શરૂ કરી દેવું જોઈએ. બચપણથી જ તેને નિયમિતતાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

કેટલીક ટેવોનો સંબંધ આરોગ્ય સાથે અને કેટલીકનો વર્તન સાથે છે; પણ બંનેના કાનૂન એક સરખા છે. માબાપે શ્રમ લઈ વિચારપૂર્વક બાળકને સારી ટેવો પાડવી અને ખોટી ટેવો છોડાવવી. બચપણમાં સુવ્યવસ્થા અને નિયમિતતાની ટેવ પાડવી એ સૌથી વધુ અગત્યનું છે. આથી મુકરર સમયે ખાવાપીવા, ઊંઘવા તથા મળમૂત્ર કરવાની ટેવ સૌથી પહેલી પાડવી જોઈએ. માબાપ ટેવો પાડવા જે આગ્રહ કરે તે હંમેશાં એક સરખો અને વ્યાજબી હોવો જોઈએ. બાળકને અમુક કામ કરવાને એકવાર હા કહીએ અને બીજીવાર ના કહીએ તો તે મુંઝાઈ જાય છે; અને શું કરવું કે શું ન કરવું તેની સમજ પડતી નથી. બાળક સાથે પ્રેમથી અને એક જ ધોરણથી વર્તીએ તો તેને સારી ટેવો જલદી પડે છે.

બાળકની જિંદગીના પહેલા ત્રણ માસનો સમય સાથી અગત્યનો છે. આ ગાળામાં ખોરાક અને ઊંઘ બાબત નિયમિત ધોરણ દાખલ કરી દેવું અને તેમાં જરા પણ વિક્ષેપ પડવા દેવો નહિ. માંદગી જેવું કંઈ અસાધારણ વિઘ્ન આવે તો જ જરૂરી ફેરફાર કરવા. ખોરાક લીધા પછી અને બીજીવાર ખોરાક આપવાના સમય વચ્ચે બાળક રડે તો તેને ધવડાવવું નહિ. પણ જો તેણે ઝાડોપેશાબ કર્યો હોય તો સાફ કરી કપડાં બદલવાં અને જરા પાણી પાવું. ઘણી સ્ત્રીઓ બાળકને લઈને બહાર ગઈ હોય ત્યારે બાળક રડે તો તેને ધવડાવવા બેસી જાય છે; એ તદ્દન ખોટી ટેવ છે.

બાળક રડે તો તેને હાથમાં લઈ લાડ ન કરવાં; નહિ તો તેને ટેવ પડશે અને હુલાવવા માટે દર વખતે રડશે. તેને વચ્ચે વચ્ચે કંઈ પણ ખાવાનું ન આપવું. રડતું ન રહે તો રડવા દેવું. તેમાં કંઈ મોટું નુકસાન થવાનું નથી. પણ ખોટી ટેવ પડે તે જ નુકસાન છે. શું જોઈએ છે અને શું નથી ગમતું તે દર્શાવવાનું તેની પાસે એક જ સાધન છે, અને તે રડવાનું. બાળક પારણામાં જાગતું સૂતું હોય ત્યારે મા કે બાપે તેને ઊંચકીને રમાડવું. તેથી તેને આનંદ થશે અને સમજ પડશે કે પોતે રડતો નથી તો બધાં તેને રમાડે છે; પણ રડે છે ત્યારે કોઈ દાદ સુદ્ધાં દેતું નથી. બાળક રડે ત્યારે જો કોઈ તેને ઊંચકી લે તો તેને જાગતાની સાથે રડવાની ટેવ પડશે અને કોઈ ઊંચકી ન લે ત્યાં સુધી રડયાં કરશે. આ ટેવ બાળક માટે સારી નથી. તેથી માતાને કામમાં અને ઊંઘમાં ખલેલ પડે છે અને બાળકને એમ લાગે છે કે રડવાથી માબાપ તેની જીદ પૂરી કરે છે.

ઘણીવાર બાળક જરાક માંદુ હોય કે તેના પેટમાં દુખતું હોય ત્યારે રડે છે. પેટમાં ગેસ (વાયુ) થવાથી બચ્ચું રડે છે ત્યારે મા તેને ખભે લઈ થાબડે છે. આમાંથી તેને ઊંચકાવવા માટે રડવાની ટેવ પડી જાય છે. આથી બાળક રડે ત્યારે તેને ઊંચકીને ફરવાની જરૂર નથી. તે રડે ત્યારે એકલું સૂવા દેવું અને જોવું કે તેને ખરેખર દર્દ થાય છે કે તે ઢોંગ કરે છે.

કેટલીકવાર રડતાં રડતાં બાળક પોતાનો શ્વાસ થોડીવાર અજાણતાં રોકી રાખે છે. પણ તેથી ખરાબ અસર થાય છે. તેનું લોહી હવા ન મળવાથી વાદળી બની જાય છે અને એક જાતની

તાણુ આવે છે. આથી માબાપ ગભરાઈ જાય છે અને બાળકને જરા પણ રડવા દેતાં નથી. ડરનાં માર્યા બાળક જરાક રડેકે તેને તરત ઊંચકી લે છે અને તેની ઈચ્છા તરત પૂરી કરે છે. મોટું અને સમજુ બાળક ઘણીવાર આ નુસખો અજમાવી પોતાનું ધાર્યું કરાવે છે. એક વાર પોતાનું ધાર્યું થાય એટલે તે હાથે કરીને તાણુ લાવે છે અને પોતાની કુટેવને પાકી કરે છે. આથી તે જે ચીજ માટે રડે તે તેને ન આપતાં તે જ્યારે થાકીને રડતું બંધ થાય અને પોતાની હઠ ભૂલી જાય ત્યારેજ તેને તે ચીજ પાછળથી આપવી. જ્યારે તે જોશે કે રડવાથી પોતાનું ધાર્યું થતું નથી અને ઊલટી તાણુની પીડા ખમવી પડે છે, તેમજ કોઈ તેને ગણકારતું નથી; ત્યારે બે ત્રણ વાર એવો અનુભવ થતાં તે પોતાની કુટેવ તજી દેશે; કારણ કે માબાપ તરફથી તે ટેવને પોષણ મળતું નથી.

ટેવ પાડવા વિષે: બાળકને કોઈ સારી ઈચ્છવાજોગ ટેવ પાડવી હોય ત્યારે એ કામ પહેલી વખતે બને તેટલું સારી રીતે કરાવવું અને પછી તે ફરી ફરી કરાવવું એટલે તે ટેવાઈ જાય છે. બાળક વહાલથી આપણને બોલાવે ત્યારે આપણે તેને હસીને રમાડીએ તો તે હસમુખું બને છે. રોજ બાળકને ચોક્કસ વખતે જ ખવડાવીએ અને પછી સુવાડીએ તો તેને સમજ પડે છે કે ખાઈને સૂઈ જવાનું છે. આમ તેને ખાવાની અને સૂવાની ટેવ પડે છે.

કેટલીક વાર કોઈ બહારનું માણસ આવે તેને બતાવવાને કે નાટક સીનેમા જોવા લઈ જવાને બાળકને જાગતું રાખવામાં આવે છે. ખાધા પછી તે ઊંઘે નહિ; અને તેનું મન ઊશ્કેરાય તો પછી બરાબર ઊંઘ આવતી નથી. આમ ત્રણ ચાર વાર થવાથી

રોજનો ખાવાનો અને ઊંઘવાનો નિયમિત કાર્યક્રમ તૂટે છે અને પડેલી ટેવ ભૂલી જવાય છે. આથી બાળક ઊંઘવાની ના પાડે છે અને સીનેમા જોવા કે કોઈ આવ્યું હોય તો બેસી રહેવા કજીયા કરે છે. પછી તો બાળક જેમ જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ વધુને વધુ તોફાની, અવળચંડું અને ઉદ્ધત બનતું જાય છે અને માતા લાચાર બને છે.

જેમ જેમ બાળક સમજણું થતું જાય તેમ તેમ માબાપનું મંદ હાસ્ય કે મીઠાં વચનથી તેને ઉત્તેજન મળે છે. બાળક જ્યારે માબાપની ઇચ્છા મુજબ વર્તે ત્યારે જો માબાપ તેને શાબાશી આપે કે વખાણ કરે તો તેને પ્રોત્સાહન મળે છે, અને તેને માબાપનું કહ્યું માનવાનું ગમે છે. ધાકધમકી અને મારપીટની રીત ખોટી છે. તેના કરતાં બે મીઠાં વેણ વધુ સારી અસર કરે છે અને બાળકને નઠોર કે જીદ્દી બનતાં બચાવે છે. કેટલાક એમ માને છે કે બાળક ઉપર ધાક રાખવી સારી, પણ તેઓ કદી બાળકને વખાણના બે શબ્દો કહેતા નથી. આ રીત ખોટી છે. ધાક જોઇએ તે વાત સાચી, પણ તેની યે કંઈ હદ હોય છે.

બાળકને કંઈ કુટેવ પડી હોય તો તે છોડાવવાને તેને કોઈ સારી ટેવ પાડવી. માબાપની ફરજ છે કે બાળક જ્યારે કંઈ ખોટું કામ કરે તો તેનાથી તેને લાભ ન થાય તે જોવું. નહિ તો તે પોતાની કુટેવ ચાલુ રાખશે. એવી બાબતોમાં ધમકાવવાથી તેનું ધ્યાન તે તરફ વધુ ખેંચાય છે. તેને બદલે તે કંઈ સારું કામ કરે તો તેની કદર રૂપે તેનાં વખાણ કરીએ કે તેને ગમતી ચીજ ઇનામ આપીએ તો સહેલાઈથી તેને સારી ટેવ પડે છે.

બાળક કંઈ સારૂ કામ કરે તેા રાજી થઈ તેની કદર કરીએ અને ખેાટુ કામ કરે તેા નારાજી દેખાડીએ, તેથી શુ સારૂં અને શુ ખેાટુ તેની તેને સમજ પડે છે, અને પેાતાની કદર થતી જોઈ તે સારા કામ કરતા શીખે છે

પહેલા વર્ષમા તેા બાળકને ખાસ કશી શિક્ષા થાય નહિ. પણ જે શિક્ષા કરીએ તે દર વખતે એક સરખી જ હેાવી જોઈએ જેથી બાળક સમજી શકે કે આ શિક્ષા છે એક વાર એક કામ માટે તેના વખાણ કરીએ અને બીજી વાર તે જ કામ માટે તેને સજા કરીએ તેા બાળક ગુચવાય છે અને ખરુ શુ અને ખેાટું શુ તે સમજી શકતુ નથી તેથી કદર કે સજાની ચેાક્કસ પદ્ધતિ રાખવી બાળકને શારીરિક હાની થાય તેવી મારપીટની સજા કદિ કરવી નહિ

શરૂઆતથી જ બાળકને નિયમિત વખતે ધવડાવવુ કે દૂધ પાવુ જન્મ બાદ બીજા કે ત્રીજા દિવસથી આ ક્રમ અમલમા મૂકવેા વચગાળાના સમયમા તેને સૂવા દેવુ આથી બ ળક વખત સર ધાવશે અને ઊઘી જશે વચ્ચે વચ્ચે તેને દૂધ કે ધાવણ નહિ મળે તેા તેને મુકરર વખતની ટેવ પડશે બાળક મેાટુ થતા દૂધ ઉપરાંત બીજો નક્કર ખેારાક લેવા માડે ત્યારે તે દૂધ પાવાના મુકરર વખતે, દૂધ પીધા પછી આપવેા, પણ ગમે ત્યારે ન આપવેા પહેલા સાત કે આઠ મહિના સુધી દૂધ ઉપર રહેલા બાળકને શરૂઆતમા બીજો ખેારાક ભાવશે નહિ, પણ થેાડા દિવસ લેશે એટલે એની મેળે રુચિ થશે

ખાવાનેા વખત આનંદ અને મેાજનેા છે પણ રમતનેા

નથી. બાળકને માટે ખાવાની ક્રિયા એક અગત્યની બાબત છે. તેને એકલું બેસાડી ખવડાવવું. ઘરનાં બીજાં માણસો સાથે ખાવા બેસવાથી બાળકનું ચિત્ત ખાવામાં ચોંટતું નથી. એકવાર તે રમતમાં ચડી જાય તો પેટ ભરીને ખાતું નથી અને તેથી તબીયતને નુકસાન થાય છે.

જે કંઈ ખાવા આપીએ તે જો બાળક ખાય નહિ, તો માતાને ચિંતા થાય છે કે બચ્ચાનું વજન નહિ વધે અને સુકાઈ જશે. પણ તે ભૂલ છે. બહુ કાલાવાલા કરી ખવડાવવાથી બાળકનું ચડી વાગશે અને પોતાના તરફ માનું ધ્યાન ખેંચવા તે વધુ આનાકાની કરશે. કારણ કે તેને ખાવા કરતાં લાડ કરવામાં વધારે આનંદ આવે છે; અને જેમ કાલાવાલા કે લાડ કરીશું તેમ તે ઓછું ખાશે. આથી ખવડાવવાને કાલાવાલા કે લાડ ન કરવાં બાળકને ખાવાનું આપીએ અને તે ખાય તો ઠીક છે; પણ ન ખાય તો મુઝાવાની, અકળાવાની કે કાલાવાલા કરવાની જરૂર નથી

બાળક રોજ ખોરાક લેવાની ના પાડે તો તેને ખોરાક લેતો કરવાને પગલાં લેવાં. જમવાની શરૂઆતમાં તેણે અગાઉ ન ખાધી હોય કે તેને ન ભાવતી હોય તે જ વસ્તુ તેને પહેલી આપવી; અને તે ખાધા પછી જ બીજું ખાવાનું કે દૂધ મળશે એમ તેને સમજાવવું. છતાં જો તે ન ખાય તો તેને માત્ર પાણી આપવું. બીજી વાર પણ તેમજ કરવું. તંદુરસ્ત બાળકને આમ ૨૪ કલાક પાણી ઉપર રાખવામાં વાંધો નથી. આમ કરવાથી એક બે દિવસમાં બાળક પોતાની મેળે ખાતું થશે જ્યારે તે પહેલાં ના પાડેલી વસ્તુ ખાય તો તેનાં વખાણ કરવાં; અને પછી તેને

આવતી વસ્તુ આપવી. પણ માબાપે પોતાની વલણમાં મક્કમ-રહેવું અને ખાધા વિના બાળકનું શું થશે એવો વલોપાત ન કરવો. કોઈ જાતની ધાંધલ કે મનામણું ન થાય તો બાળક સમજશે કે આમ કરવાથી તો પોતાને ભૂખે મરવું પડે છે. તેથી ભૂખને સંતોષવા તે નમતું મૂકશે. આમ કાલાવાલા કરતાં ભૂખથી સારી અસર થશે.

ખાવાની માફક ઊંઘવાની બાબતમાં પણ નિયમિતતાની ટેવ પાડવી. રોજ રાતે નિયમિત વખતે બાળક જમી રહે તે પછી તેને પથારીમાં એકલું જાગતું સુવાડી દેવું. માત્ર એટલું જોવું કે પથારી બરાબર સગવડભરેલી છે કે નહિ. પછી બત્તી બુઝાવી દઈ, માતાએ બીજા ઓરડામાં ચાલ્યા જવું. આથી બાળકને નિયમિત સૂવાની ટેવ પડશે અને પછી તે સૂતી વખતે આનાકાની નહિ કરે. બચપણથી આ ટેવ પાડી હશે તો મોટપણમાં તે લાભકારક નીવડશે.

બાળકને માના ખોળામાં કે પારણામાં હીંચોળીને ઉંઘાડશો તો પછી તેને પથારીમાં સૂવાની ટેવ પાડવી મુશ્કેલ બનશે અને પથારીમાં મૂકીએ ત્યારે ત્યાં સૂઈ જવાનું છે એમ તે સમજશે નહિ. બાળક જાગતું હોય ત્યારે જ તેને પથારીમાં સુવાડવું, જેથી તે સમજે કે હવે અહીં ઉંઘી જવાનું છે કોઈ મળવા આવ્યું હોય તેને બતાવવા, રમાડવા કે રાત્રે બહાર લઈ જવા બાળકને પથારીમાંથી ઉપાડવામાં આવે છે ત્યારે તે રમતે ચઢે છે અને નિયમિત ઊંઘવાની ટેવ ભૂલી મોડું સૂતાં શીખે છે.

બાળકને ઉંઘાડવાને કશા ઉપચારો કરવા, ગેલ કરવી, હાલ-રડાં ગાવાં, વાર્તા કહેવી, ઊંચકીને ફેરવવું, હીંચકા નાખવા કે તેની

પાસે સૂઈ રહેવું એ સારી ટેવ નથી. કેટલાંક માબાપો બાળકને સૂતી વખતે દૂધની શીશી, રબરની ટોટી કે તેની આંગળી તેને ચૂસવા આપે છે; પણ મોટપણે એ ટેવ મુકાવવી મુશ્કેલ પડે છે અને તેથી ઊંઘમાં ખલેલ પડે છે.

માંદગીમાં બાળકની નિયમિત ઊંઘવાની ટેવ તૂટે છે. પણ તે સાજું થાય કે એવડી ચીવટથી નિયમસર ઊંઘવાની ટેવ ચાલુ કરાવવી. જેમ રાતે તેમજ દિવસે નાના બાળકોને ઉંઘાડવાની કાળજી રાખવી.

બાળક છ માસનું થાય ત્યારથી કે તે પહેલાં તેને એવી ટેવ પાડવી કે તે ચડ્ડી કે બાળોતિયું બગાડે નહિ. બાળકનો કાર્યક્રમ નિયમિત કરવાથી આ ટેવ પડે છે. આની તાલીમ આપવામાં સબુરીની જરૂર છે. પણ લાંબે ગાળે તે ફળદાયી હોવાથી એ મહેનત કરવા જેવી છે. બાળક બાર મહીનાનું થાય તે પહેલાં તેને આ કેળવણી મળી જવી જોઈએ.

બાળક રોજ કયારે ઝાડો કરે છે તેનું માતાએ ધ્યાન રાખવું અને તે પરથી તેનો સમય નક્કી કરવો. છી કરતાં પહેલાં બાળકના મોઢાની રેખાઓ બદલાય છે, તેનો ચહેરો લાલ થાય છે અને કરાંજે છે. ચકોર માતા આથી ચેતી જાય છે અને તેને પોતાના પગ ઉપર થોડીક વાર બેસાડી સીસકારે છે. પગ ઉપર બેસાડતી વેળા તેની પીઠ પોતાના તરફ રાખવી. કેટલાક ઝાડો કરવાના પાત્ર ઉપર બાળકને બેસાડે છે. આથી તેને નિયમિત વખતે ઝાડો કરવાની ટેવ પડે છે. બાળકને બેસતાં ન આવડે ત્યાં સુધી માએ ટેકો આપવો અને તે બેસતાં શીખી જાય ત્યારે તેને જાજરૂમાં

બેસાડવું. પણ ત્યાં બેસતા તે ગભરાય તો તેને ખુરસી ઉપર બેસાડવું.

બાળકના ખોરાકની અને મળત્યાગ(ઝાડા)ની પૂરતી નિયમિતતા અને કાળજી રખાય તો તેને કબજીયાત ન થાય. ધાવણુ કે દૂધ ઉપર રહેતા બાળકને પણ કબજીયાત થાય છે. કબજીયાત એટલે રોજ ઝાડો ન થાય અથવા બહુ કઠણ થાય કે ઓછો થાય. ઘણાં ખરાં બાળકોને દિવસમાં એકવાર ઝાડો ઊતરે છે પણ કેટલાકને દર ત્રીજે દિવસે ઊતરે છે; તો વળી કેટલાકને દિવસમા બે ત્રણ ઝાડા થાય છે. પણ તેથી ગભરાવું નહિ. જરાક પાણી વધારે પાવાથી ઝાડો સાફ ઊતરે છે. પણ તેમ કરવા છતાં જો કબજીયાત રહે તો ડૉકટરની સલાહ લેવી. જરૂર જણાશે તો ડૉકટર ખોરાક બદલવાની સલાહ આપશે. ઉંમરના પ્રમાણમા બાળકને મોટી હરડેનો ઘસારો ચટાડવો. ખરી હરડે હોય તો તે અસરકારક નીકળે છે. ખનીજ પાણી કે દીવેલ ઓસડની ગરજ સારતા નથી. તેનાથી માત્ર ઝાડો નરમ અને પાતળો બને છે. રોજ બે ચમચી ખનીજ પાણી અથવા એક ચમચી દીવેલ આપવું. ઝાડો પાતળો થતો જાય તેમ તેમ દીવેલ ઘટાડતા જવુ અને છેવટે બંધ કરવું. ખાસ જરૂર જણાય તો તાત્કાલિક અસર કરવા બાળકને સાબુની લાકડી કે એનીમા કોઈકવાર આપવાં. પણ ડૉકટરને પૂછયા વિન બીજા જુલાબ ન આપવા.

બાળક દશેક મહિનાનું થાય ત્યારે તેને પેશાબ ઉપર કાબુ રાખતાં શીખવી શકાય. જેવું ઝાડાનું તેવું જ પેશાબનું છે. શરૂઆતમાં દર કલાકે પેશાબનું પાત્ર નિયમિત આપવું. પણ

પછી એ ગાળો વધારતા જવું. પેશાબ કરાવવા માટે પગે કરવાની જરૂર નથી, કારણ કે દશ મહિને ઘણાં ખરાં બાળક બેસતાં શીખી જાય છે. પેશાબ કરાવતી વખતે કૂકૂ કે સૂસૂ ઉચ્ચાર કરવો એટલે બાળક પણ તેવો ઉચ્ચાર કરતાં શીખશે અને આપણને તેથી ખબર પડશે કે તેને પેશાબ કરવો છે.

બે વર્ષનું બાળક થાય ત્યાં સુધીમાં દિવસના ભાગમાં પેશાબ ઉપર તેનો કાબુ આવી જાય છે અને તેને પેશાબ કરવો હોય તો તે આપણને જણાવે છે. અથવા ચડ્ડી છોડી પોતાની મેળે પેશાબ કરે છે. બાળક ઊભું થતાં શીખે પછી તેને બાળોતિયાને બદલે ચડ્ડી કે લેંઘો પહેરાવવાં. બાળોતિયાં કરતાં ચડ્ડી કાઢી નાખવી તેને સહેલી પડે છે અને ચડ્ડી પહેરવાથી મૂત્રાશય ઉપર કાબુ રાખતાં શીખે છે.

બાળક બેથી ત્રણ વરસનું ન થાય ત્યાં સુધી રાતના પેશાબ ઉપર કાબુ રાખતાં તેને આવડતું નથી. એક વાર દિવસે પેશાબ ઉપર કાબુ રાખતાં આવડે એટલે રાતના કાબુ મેળવતાં મુશ્કેલી ઓછી પડે છે. જો કે એ જરા અઘરૂં તો છેજ. બાળક બાળોતિયું કે ચડ્ડી ભીનાં કરે કે તરત જ બદલી નાખવાં, તેમાં આળસ કરવું નહિ. નહિ તો તેને ભીનામાં સુવાની ટેવ પડશે અને ભીનું થતાં માનું ધ્યાન નહિ ખેંચે. બાળકો જો રાતમાં પથારી ભીની ન કરે તો સવારે તેને શાબાસી આપવી, પણ જો તેથી ઊલટું કર્યું હોય તો તેને ધમકાવવું કે મારવું નહિ.

બાળકને ટોટી, અંગુઠો કે બીજું કંઈ ચૂસવા આપવું નહિ. તેમ કરવાથી તેનું ઉપલું જડબું બહાર ધસી આવે છે અને ચહેરો બેડોળ બને છે. વળી મોઢામાંથી સતત થૂંક વહેતું રહેવાથી મોઢામાં જાતજાતના રોગ થાય છે. જો આવી ટેવ પડી ગઈ હોય તો મોઢામાંથી ટોટી કે અંગુઠો કાઢી લેવો અને ફરી ચૂસવા ન દેવાં. આથી કદાચ બાળક એક બે દિવસ રડશે; પણ પછી તે ભૂલી જશે. આ ટેવ શરૂઆતમાં અટકાવવી સહેલી છે, પણ જૂની થયા પછી મુકાવવી મુશ્કેલ છે. બાળક આંગળી ચૂસવા લાગે કે ચૂપચાપ તે મોમાંથી બહાર કાઢી, હાથમાં કંઇ રમકડું આપવું, જેથી તેનુ ધ્યાન તે તરફ દોરાય. ઘણીવાર આ ટેવ બચપણમાં છૂટતી નથી અને કેટલીક વાર મોટ-પણમાં પણ ચાલુ રહે છે. પણ તે અટકાવવાને બાળકના હાથ બાંધવા કે બીજી કઇ શિક્ષા કરવી નહિ. નાહક હોહા અને ધાંધલ કરવાથી ઊલટું બાળકનું ધ્યાન તે તરફ વધારે જાય છે. આથી તેને ખબર ન પડે તેમ રમકડાં કે બીજું કઇ આપી તેનું ધ્યાન બીજે ખેંચવું.

નાના બાળકને કોઇ વાર તો છ મહિનાનું થાય તે પહેલાં સમજ પડે છે કે પેશાબ કરવાની જગાએ (ઇન્દ્રિયને) હાથ લગાડવાથી, બે પગ જોરથી દબાવવાથી કે કોઈના પગ ઉપર બેસવાથી એક જાતની મઝા પડે છે. આમાંથી તેને હસ્તદોષની ટેવ પડે છે. પણ આ દોષને મોટું રૂપ ન આપવું. જેમ બાળક પેશાબ કરી કપડાં કે પથારી બગાડે ત્યારે તેને ટોકીએ કે તેમ ન કરવા સમજાવીએ તેવી રીતે આવા પ્રસંગે વર્તવું. આમ છતાં જો આ ટેવ રોજની થઈ પડે , તો ડૉક્ટરની સલાહ લેવી; અને બાળકને કઇ રોગ છે કે નહિ તેની તપાસ કરાવવી. ઘણીવાર કબજીઆતથી કે પેટમાં કૃમિ (કરમ) પડયાં

હોય તો ઝાડો અને પેશાબ કરવાની જગાએ ખંજવાળ આવે છે. જો તેમ લાગે તો ઝાડો પેશાબ તપાસાવવાં. પેશાબ કરવાની ઇન્દ્રિય હંમેશ સ્વચ્છ રાખવી. પણ આ કુટેવ છોડાવવાને હાથ બાંધવા કે બીજી કંઈ સજા કરવી નહિ. ઊલટું તેથી બાળકનું ધ્યાન વધારે ખેંચાય છે અને છુપી રીતે આ ટેવ ચાલુ રાખે છે. આના ઉપાય તરીકે માતાએ તેના ઉપર સતત નજર રાખવી અને જેવો તેનો હાથ નીચે જાય કે તરત જ ધીરેથી ત્યાંથી હાથ ખસેડી લઈ, કંઈ રમકડું આપી તેનું ધ્યાન બીજે વાળવું. બાળકને ઓઢાડતી વખતે તેના હાથ બહાર રાખવા, ઠંડી હોય તો હાથે મોજાં પહેરાવવાં. પણ અંદર હાથ રાખવાથી તેને ઇન્દ્રિયને રમાડવાની સગવડ મળે છે અને કુટેવ પડે છે. સૂતી વખતે બાળકને રોજ જુદીજુદી જાતનાં રમકડાં આપવાં કે તે રમતાં રમતાં ઊંઘી જાય. એકનું એક રમકડું રોજ ન આપવું.

૧૫ : ધાવણ અને ખોરાક

બાળક પહેલા વર્ષમાં જે ખોરાક લે છે તેના ઉપર તેની તંદુરસ્તી અને બાંધાનો આધાર રહે છે. બચ્ચુ જન્મે ત્યારથી તેને શો ખોરાક આપવો તે બાબત બાળકોના ખાસ ડૉકટરની સલાહ લેવી અને તે પ્રમાણે માતાએ ચાલવું. બાળક સારી રીતે વધે, તેનાં હાડકાં અને સ્નાયુઓ મજબુત અને ઘાટીલાં થાય, દાંત બરાબર ઊગે, ચામડીનો રંગ સારો બને, શરીરમાં ગરમાવો અને શકિત આવે, ઘસાયલાં અંગોને પોષણ મળે, અમુક પોષક તત્ત્વોને અભાવે થતા રોગો અટકે, મળમૂત્રનો સહેલાઈથી નિકાલ થાય વગેરે કારણસર પથ્ય અને પોષક ખોરાક જોઈએ.

બાળકના ખોરાકમાં નીચેનાં તત્ત્વો હોવાં જોઈએ:

૧. પ્રોટીન : શરીરના ઘસાયલા ભાગોને સમારે છે, નવા ભાગો તૈયાર કરે છે અને શરીરને ગરમી તથા સ્ફૂર્તિ આપે છે.

૨. ચરબી : શરીરના બધા ભાગોને અને સાંધાઓને ચીકાશ પૂરી પાડે છે અને ગરમી અને સ્ફૂર્તિ આપે છે.

૩. ક્ષાર અને ખાંડ : આમાંથી પણ ચરબી અને ગરમી મળે છે અને સ્નાયુઓ બાંધવા માટે તે ખાસ જરૂરી છે.

૪. લોહ અને ખનીજ પદાર્થો : શરીરના લોહીમાં જે લાલ રજકણો છે તે લોહથી બંધાય છે. કેલશ્યમ અને ફોસ્ફરસથી દાંત અને હાડકાં બંધાય છે. શરીરનાં જુદાં જુદાં કાર્યો માટે ઘણી જાતના ખનીજ પદાર્થોની જરૂર છે.

૫. વિટામીન : આરોગ્ય અને મજબુત બાંધા માટે તેની જરૂર છે. એ. બી. સી. ડી. વગેરે સંજ્ઞાઓ આપી તેના વર્ગ પાડવામાં આવ્યા છે. હજી કેટલાક વિટામીનો શોધાયાં નથી. બાળકને માટે એ ઘણાં જરૂરી છે. તેના સેવનથી કેટલાક રોગો થતા અટકે છે અને થયા હોય તો મટી જાય છે. દાખલા તરીકે વિટામીન 'સી' લેવાથી રક્તપિત થતું નથી અને વિટામીન 'ડી' લેવાથી શરીર તવાતું નથી.

૬. પાણી : બાળકને તંદુરસ્ત રાખવાને પાણી પાવાની ખાસ જરૂર છે. ઘણીવાર માતાના ધાવણમાંથી તેમજ બીજા ખોરાકમાંથી તેને જોઇતું પાણી મળી રહે છે; છતાં બાળક માગે કે ન માગે તો પણ તેને નિયમસર પાણી

જન્મ પછીના પહેલા મહિનાઓમાં માના ધાવણ કે ગાયના દૂધમાંથી બાળકને પ્રોટીન, ચરબી, ખાંડ અને બીજાં શરીરનો બાંધો ઘડનારાંને જરૂરી તત્વો મળી રહે છે. આમ છતાં છ મહીના બાદ તેને ચવારાના પદાર્થો ખાવા આપવા; જેથી દૂધ કે ધાવણમાં ખૂટતાં વિટામીન તેને મળી રહે. બાળકના જન્મ બાદ તેને નિયમિત વખતે જ ધવડાવવું કે દૂધ પાવું. અને તે પછી ઉંઘાડી દેવું. તેથી વચલા ગાળામાં બાળક સૂઈ જશે અને ખોરાકના મુકરર વખતે પોતાની મેળે ઊઠશે.

આંચળવાળાં પ્રાણીઓને જ્યારે બચ્ચાં જન્મે છે ત્યારે તેમના આંચળમાંથી કુદરતી રીતે દૂધ ઝરે છે. માણસ પણ આ વર્ગનું પ્રાણી છે. માનું દૂધ બચ્ચા માટે ઘણું ફાયદાકારક અને જરૂરી છે. એક જાતના પ્રાણીનું દૂધ બીજી જાતના પ્રાણીથી જુદું પડે છે, પણ પોતાનાં બચ્ચાં માટે તે બરાબર અનુકુળ હોય છે. વાછરડાંના ઉછેર માટે જેમ ગાયનું દૂધ શ્રેષ્ઠ છે તેમ બાળકના ઉછેર માટે માતાનું દૂધ સૈાથી શ્રેષ્ઠ છે. સાતથી આઠ મહિના સુધી બાળકને માના ધાવણ ઉપર ઉછેરવું સૈાથી સારું અને સલામતી ભરેલું છે. ધાવણ પચવામાં હલકું અને રોચક હોય છે અને બાળકનો બાંધો ઘડવામાં તે ઘણું ઉપયોગી છે. બાળકને જરૂરી ધાવણ મળી રહે તે માટે માતાએ પથ્ય અને પુષ્ટિકારક ખોરાક તેમજ પૂરતો આરામ લેવો જોઈએ. ધવડાવતા પહેલાં અને પછી માતાએ પોતાના સ્તન લૂછીને સ્વચ્છ કરવા જોઈએ.

પ્રસવ બાદ માતા તેમજ બાળકને પૂરતો આરામ મળે નહિ ત્યાં સુધી બાળકને ધવડાવવા આપવું નહિ. ડૉકટર રજા આપે ત્યારે જ ધવડાવવું. જન્મ પછી લગભગ છ થી બાર કલાક બાદ બાળકને

ધવડાવવા લેવાય. શરૂઆતના થોડા દિવસ માતાના સ્તનમાંથી દૂધ સાથે જાડું પીળા રંગનું પ્રવાહી [Colostrum] નીકળે છે. જ્યારે બાળકને પહેલી વાર ધવડાવવામાં આવે છે ત્યારે તે આ પ્રવાહી ચૂસી લે છે. પછી દર ચાર કલાકે તેને ધવડાવવું. આ પીળું પ્રવાહી બાળકને ઘણું ફાયદાકારક છે.

બાળક જેમ ધાવે તેમ છાતી ખીલતી જાય છે ને પીળા પ્રવાહીને બદલે પાતળું ભૂરાશ પડતું ધાવણ આવે છે. ત્રીજે કે ચોથે દિવસે બાળકની જરૂરિયાત જેટલું ધાવણ માતાને આવે છે. પણ કદાચ પૂરતું ન આવે તો ધાવણ આવતું થાય ત્યાં સુધી ગળજીથીનું પાતળું ગરમ પાણી આપતા રહેવું. કોઈક ડૉકટર સાદું ખાંડનું પાણી કે ગ્લુકોઝ આપવાની સલાહ આપે છે. બાળક જેમ જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ માતાનું ધાવણ પણ વધતું જાય છે. ધવડાવવા લેતી વખતે તો સ્તનમાં થોડુંક દૂધ હોય છે, પણ જેમ જેમ બાળક ધાવતું જાય તેમ તેમ નવું દૂધ આવતું જાય છે. આ નવું ધાવણ આવવાનો આધાર બાળક કેટલા જોર અને ચીવટથી સ્તન ચૂસે છે તેના ઉપર રહે છે. એક વાર બાળક સ્તનમાંનું બધું ધાવણ ચૂસી લે છે તો બીજી વાર તેથી વધારે દૂધ આવે છે. જેમ બાળક વધારે ચૂસે તેમ વધારે ધાવણ પેદા થાય છે. ધાવણ કેટલું અને કઈ જાતનું આવે તેનો આધાર બાળકની જરૂરિયાત તથા માતાનાં ખોરાક, તંદુરસ્તી અને ધગશ ઉપર રહે છે.

બાળકને ધવડાવનાર માતાનો ખોરાક પુષ્ટિકારક અને ભૂખ લગાડે તેવો સ્વાદિષ્ટ હોવો જોઈએ. તેણે દિવસમાં ઓછામાં ઓછું ત્રણ વાર ખાવું જોઈએ અને પુષ્કળ દૂધ પીવું જોઈએ. બાળકને નડે તેવા પદાર્થો અને તેલ મરચાં બને ત્યાં સુધી ખાવાં ન જોઈએ.

પણ લીલોતરી, શાકભાજી અને તાંદળજાની ભાજી ખાસ ખાવી; કારણ કે તેમાં લોહ અને વિટામીન 'સી' આવે છે. માતાએ રાબડી પીવી, શીરો ખાવો અને બની શકે તો ફળફળાદિ લેવાં. બાળકને દૂધ ઉપરાંત પાણી, ચાહ, કૉફી, ફળના રસ અને કૉડ-લીવર આપવાં. પણ શું આપવું અને શું ન આપવું તે બાબત હમેશાં ડૉક્ટરની સલાહ લેવી. ખટાશવાળાં ફળ કે શાકભાજી માતાથી ન ખવાય એવી જૂની માન્યતાઓ હવે ખોટી ઠરી છે. ખટાશ ખાવામાં વાંધો નથી; પણ બહુ ખાટી ચીજો રોજ ન ખાવી. માતાને ખબર પડે કે અમુક વસ્તુ ખાવાથી બાળકને નડે છે તો તે ન ખાવી. કેટલીક વાર ખોરાક બરાબર રંધાયો ન હોય કે વાં' પડતો ખવાયો હોય તો માતાને અપચો થાય છે અને બાળ' હેરાન થાય છે; માટે સંભાળીને માપસર અને માફકસર ખાવું.

કબજીયાત ન થાય તેની માતાએ ખાસ કાળજી રાખવી. ખોરાક અને કસરત એવાં રાખવાં કે ઝાડો સાફ આવે. શાકભાજી અને ફળો–તેમાંયે ખાસ કરી અંજીર–ઝાડો સાફ લાવે છે. ઘઉંની રોટલી અને કઠોળથી કબજીયાત થતી અટકે છે. કેટલાંકને ચણા કે ચણાના લોટની વાનીઓથી ફાયદો થાય છે. સવારમાં એક ગ્લાસ ગરમ પાણી પીવાથી પણ ઝાડો સાફ આવે છે. દરરોજ નિયમિત-પણે એક વખત ઝાડે જવું. સવારે ઊઠીને પહેલાં જાજરૂ જવું એ ઘણી સારી ટેવ છે. દરરોજ ચાલવાથી ફાયદો થાય છે.

માતાએ દિવસમાં બે વાર નહાવું અને વખતોવખત કપડાં બદલવાં જેથી પરસેવો ન વળે અને શરીર સ્વચ્છ રહે. રોજ બે વાર નહાવાનું ન બને તો પણ ધવડાવતા પહેલાં અને પછી માતાએ પોતાના સ્તન ભીના કપડાથી લૂછીને સ્વચ્છ રાખવા.

છાતી ઉપર પહેરવાનાં બોડીસ કે પેટી સ્વચ્છ જોઈએ અને તે દિવસમાં બે ત્રણ વાર બદલવાં.

બાળકને ધવડાવતી માતાને આરામની ખાસ જરૂર છે. રાતે બે વાગે ધવડાવવાનું બને તેટલું જલદી બંધ કરવું. સાંજના છ થી સવારના છ સુધીમાં ફક્ત એક જ વાર રાતે દશ વાગે ધવડાવવાનું રાખવું; જેથી માતાની ઊંઘમાં ખલેલ ન પડે. કંઈ નહિ તો રાતે આઠ કલાક અને બપોરે એક કલાકની ઊંઘ માતાને મળવી જોઈએ. થાકી ગયેલી મા બચ્ચાને બરાબર ધવડાવી નહિ શકે.

બાળક રાતે ઊંઘતું ન હોય કે રખરખ કરતું હોય તો તેની દેખરેખ રાખવા માને બદલે કોઈ બીજા માણસે ઊઠવું; પણ માને આરામ લેવા દેવો. ઘરમાં બીજું કોઈ ન હોય અને માતાએ જ બાળકની દેખરેખ રાખવાની હોય તો પણ બાળકને જુદી પથારીમાં અને બને તો જુદા ઓરડામાં સુવાડવું. માતાએ અને બાળકે એક પથારીમાં ભેગાં કદી ન સૂવું.

બાળકના જન્મ બાદ પહેલા સાત આઠ મહિના સુધી માતાએ ગજા ઉપરાંત પરિશ્રમ ન લેવો. કેટલીક વાર એવું બને છે કે શરૂઆતમાં ધાવણ પુષ્કળ આવે છે; પણ પાછળથી ઘરકામ શરૂ કરતાં માતાને પૂરતો આરામ મળતો નથી અને તેથી ધાવણ ઘટતું જાય છે કે સુકાઈ જાય છે. પ્રસૂતિ બાદ કંઈ નહિ તો પહેલો દોઢ મહિનો માતાએ કંઈ કામ ન કરવું. આટલી મુદતમાં ધાવણનું પ્રમાણ સ્થિર થાય છે, તેથી તે પછી જ ધીરે ધીરે કામ શરૂ કરવું. થાક ન લાગે તે માટે કામ કરતાં કરતાં વચ્ચે થોડો થોડો આરામ લેતાં જવું. દિવસમાં અવારનવાર પાંચ દસ મિનિટ આડા પડવાથી તેને થાક નહિ લાગે અને

વધુ કામ થઈ શકશે. ધવડાવતી વખતે કશાને અઢેલીને બેસવું કે આડા પડવું જેથી સાથે સાથે આરામ પણ મળે.

તંદુરસ્તી માટે ખુલ્લી હવામાં અને સૂર્યના પ્રકાશમાં ચાલવાની સાદી કસરત ફાયદાકારક છે. ઘરમાં ઘણું કામ પહોંચે અને ચાલવાની કસરત ન થઈ શકે તો પણ દરરોજ થોડો વખત ખુલ્લામાં સૂર્ય પ્રકાશમાં ગાળવો. ઘરમાં પણ ચોકખી હવા અને પ્રકાશ આવવાં જોઈએ. બહાર ફરવાથી અને રમતગમત કરવાથી માતા સુખી અને સંતોષી બને છે; નહિ તો તેનો સ્વભાવ ચીડિયો અને કજીયાળો બને છે. આરામ અને રમતગમતથી માતાનો સ્વભાવ આનંદી રહે છે અને પૂરતું ધાવણ આવે છે. માતા ચીડ કે આવેશથી મુક્ત રહી શાંતિ જાળવે અને નિયમિત ટેવો પાળે તો બાળકને સંતોષથી ધવરાવી શકે. ઘણી માતાઓના દાખલા પરથી અનુભવ તારવામાં આવ્યો છે કે સ્તનની બરાબર માવજત અને જતન કરવાથી ધાવણ સારું ઊતરે છે.

પ્રસુતિ પહેલાં બાળકને ધવડાવવું પડશે એમ સમજી, સગર્ભા સ્ત્રીએ સ્તનને સારી સ્થિતિમાં રાખવા. છાતી ઉપર ઢીલાં કપડાં રાખવાં કે જેથી છાતીને વધવાનો અવકાશ રહે. બહુ સખત બોડીસ કે ચોળી પહેરવાથી છાતી ચપટી થઈ જાય છે અને લોહીનું ફરવું રોકાય છે. પ્રસુતિ પહેલાં માતાએ ડાકટરને પોતાની છાતી બતાવવી, જેથી સ્તન કે દીંટડીમાં કંઈ ખામી હશે તો તે તેનો ઈલાજ બતાવશે. માતાએ પણ વારંવાર પોતાના સ્તન તપાસતાં રહેવું અને કંઈ શંકા પડે તો ડાકટરને બતાવવા.

ધવડાવવાનું શરૂ કર્યા પછી સ્તનની સ્વચ્છતા ઉપર ખાસ

થાન આપવું. ધવડાવતા પહેલાં અને પછી ગરમ પાણીમાં કપડું ભીંજવી સ્તન અને દીંટડી સાફ કરવાં અને તેમ કરતા પહેલાં હાથ બરાબર ધોઈ નાખવા. ધવડાવવાના બે સમય વચ્ચે સ્વચ્છ કપડાથી સ્તન ઢાંકી રાખવા.

કેટલીક વાર પહેલુ ધાવણ આવે ત્યારે છાતીમાં સખત દુખાવો થાય છે, પણ તેથી ગભરાવું નહિ. બાળક ધાવીને આખી છાતી ખાલી કરે ત્યારે આપોઆપ દુઃખ ઓછું થઈ જાય છે. દુખાવો ઓછો કરવા ધવડાવવાના બે ગાળા વચ્ચે ચોળી એવી પહેરવી કે સ્તન ઊંચા રહે અને છાતીને ટેકો મળે. વધુમાં માતાએ પાણી અને બીજા પ્રવાહી પદાર્થો ઓછા પીવા. નિયમિત સમયે ધવડાવવાથી બાળકને સારૂં પડે છે અને માતાને છાતીનો દુખાવો મટે છે. ઉપર મુજબ ચોળી પહેરવાથી અને પ્રવાહી ઓછા પીવાથી દુખાવો ઓછો થાય તો બીજા ઉપચારો કરવા નહિ. ઘણાં એમ માને છે કે ધાવણનો ભરાવો થવાથી છાતીમાં દુઃખે છે અને તેથી બાળકને ધવડાવ્યા પછી છાતી ખાલી થયેલી ન લાગે તો હાથથી છાતી દબાવી ખાલી કરે છે. પણ તેમ કરવાથી ઊલટું નવું દૂધ આવે છે અને છાતી ભરેલી ને ભરેલી રહે છે અને વધારે દુઃખે છે. વારંવાર સ્તન હાથમાં લઈ રમત ન કરવી; કારણ કે તેમ કરવાથી સ્તનને જોસ મળે છે અને વધારે ધાવણ ભરાય છે. જો છાતી ભરાઈ આવી દુખે અને ઉપર મુજબ ઈલાજ કરવા છતાં છાતી નરમ ન પડે તો ડૉક્ટરને બતાવવું. બરાબર ઉપચાર કરવાથી તંગ બનેલા સ્તન નરમ થઈ જાય છે. પણ આ કારણસર બચ્ચાને ધાવણ છોડાવી ન દેવું; નહિ તો છતે દૂધે બચ્ચું ભૂખ્યું રહેશે, અને તે ધાવશે નહિ તો નવું ધાવણ આવતું અટકશે.

બાળક જ્યારે પહેલી વાર ધાવવાનો પ્રયાસ કરે છે ત્યારે સ્તન ખેંચાય છે અને દુખે છે; તેમ જ કોઈક વાર દીંટડી ઉપર લાલાશ અને સોજો આવે છે. દીંટડી ઉપર સોજો આવે તો તેના ઉપર કોઈ જાતનો ચેપ ન લાગે તે ખાસ જોવું; કારણકે તેમ થતાં ઝીણી ફાટોમાંથી સ્તન ઉપર મોટા ચીરા પડે છે અને સ્તન પાકે છે. આવું થાય અને ધવડાવવામાં મુશ્કેલી પડે તો તરત ડૉક્ટરની સલાહ લેવી. બાળકનું મોઢું સૂઝેલી દીંટડી જોડે સંબંધમાં ન આવવું જોઈએ. બાળકને દીંટડી વાટે સીધું ન ધવડાવતાં છાતી ઉપર 'બ્રેસ્ટ શીલ્ડ' મૂકી તે વાટે ધવડાવવું. આને કેટલાક 'નીપલ શીલ્ડ' પણ કહે છે. આ 'શીલ્ડ' સાફ હોવી જોઈએ. પણ જો બાળકને તેનાથી ધાવવું ન ફાવે તો હાથ વડે સ્તન દાબીને એક વાડકામાં દૂધ કાઢીને પાવું. હાથથી દૂધ કાઢતાં ન ફાવે તો પંપનો ઉપયોગ કરવો. સ્તન દાબી દૂધ કાઢતાં પહેલાં હાથ અને નખ સાબુથી સ્વચ્છ કરવા, ગરમ પાણીમાં ભીંજવેલા કકડાથી દીંટડી સાફ કરવી અને પછી સ્ટરીલાઈઝ કરેલા ચોકખા વાસણમાં ધાવણ કાઢવું.

દીંટડીથી આશરે દોઢ ઇંચ ઊંચેથી સ્તન ઉપર અંગૂઠો અને મોટી આંગળી રાખવાં, દીંટડીને ફરતો જે રંગીન ભાગ હોય છે તેની પાછળ આંગળાં રાખવાં અને છેક પાંસળી સુધી ખેંચાય તેમ મજબૂત હાથે સ્તન દાબવો. જે ધાવણ નીકળે તે એક વાસણમાં ભરી લેવું. જો બધું દૂધ બાળક એકી વખતે ન પી શકે તો એક સ્વચ્છ બાટલીમાં ભરી તેને ઠંડી જગાએ રાખી મૂકવું. આમ કરવાથી દૂધ બગડતું નથી અને બીજી વખત પાવામાં કામ આવે છે.

પ્રસવ બાદ પહેલા પંદર દિવસ માતા આરામ મેળવવા સૂઈ રહે છે અને બાળકને પણ પડખામાં સુવાડી ધવડાવે છે. ઘણી વાર બાળકનું

નાક માના સ્તન સાથે દબાઈ જાય છે, તેથી તેને શ્વાસ લેતાં અડ-ચણુ પડે છે બાળકને તદ્દન સોડમા સુવાડવાથી તેનો શ્વાસ રૂંધાઈ ગયાના દાખલા બન્યા છે. આથી બાળકને પડખે સુવાડતા કે ધવડા-વતાં તેનો શ્વાસ ન રૂંધાય તેનુ ધ્યાન રાખવુ.

પખવાડિયા બાદ માતા હરતી ફરતી થાય ત્યારે ધવડા વવાની સગવડભરી રીત શોધી કાઢવી. દાખલા તરીકે મા તકીયાને અઢેલીને પગ લબાવીને બેસે અથવા માથુ અને પીઠ ખુરસી ઉપર ટેકવી બીજા સ્ટૂલ ઉપર પગ રાખે તો ધવડવતા માતા તેમ જ બાળકને આરામ મળે. ધવડાવતા પહેલા અને પછી માતાએ બાળકને ખભા ઉપર લઈ થાબડવુ જેથી તેના પેટમા ભરાયલી હવા નીકળી જાય, ધાવણ ઊલટી વાટે નીકળી ન જતા ટકી રહે અને તેને આરામ લાગે.

ધવડાવતી વખતે મા કે બાળકને છેડવા નહિ ધવડાવતી વખતે બાળકને રમવા કે ઊંઘવા ન દેવુ. ઊંઘમા આવે તો તેને ગળે કે બગલમા ગલીપચી કરી તેને જાગતું રાખવુ કારણ કે ઊંઘતુ બાળક ધાવણ ચૂસી શકતુ નથી અને માતાને નાહક ત્રાસ થાય છે

ધવડાવવાનો વખત દશથી વીસ મિનીટનો રાખવો પણ તેનો આધાર બાળક ઉપર રહે છે બાળક જબરૂ હોય તો પાંચ મિનીટમા પણ ધાવી લે, અને નબળા બાળકને વીસથી ત્રીસ મિનીટ પણ લાગે. પણ તેથી વધારે વખત ધવડાવવું નહિ. ચોવીસ કલાકમાં કઈ નહિ તો માતાના સ્તન બે વાર ખાલી થઈ જવા જોઈએ, જેથી તેમા પૂરતા પ્રમાણમાં દૂધ આવે ને માતાને ધાવણ બરાબર આવતું હોય તો બાળકને એક વખત એક સ્તન

ઉપર અને બીજી વખતે બીજા સ્તન ઉપર ધવડાવવું. બાળક નબળું હોય અને ધાવણ વખતે સ્તન ખાલી ન થાય તો ડૉકટરની સલાહ લઈ સ્તન હાથ વડે નીચોવી નાખવા. જ્યારે ધાવણ સુકાવવાનો સમય પાસે આવે ત્યારે અથવા તો ધાવણ ઓછું આવતું હોય ત્યારે બાળકને સંતોષ થાય તે માટે બંને સ્તન ઉપર ધવડાવવું.

ધાવણનું પ્રમાણ :– ધાવણું બાળક રોજ કેટલું દૂધ પીએ તે તેની ઉંમર, બાંધો વગેરે ઉપર આધાર રાખે છે, અને તેથી બધાં બાળકો માટે એક સરખું પ્રમાણ હોતું નથી. ધાવણમાં કેટલું દૂધ પીધું તે માપી શકાય નહિ. પણ ધવડાવતા પહેલાં અને પછી, કપડાં બદલાવ્યા વગર, તેનું વજન કરવું. જેટલા ઔંસ વજન વધે તેટલું દૂધ તેણે પીધું ગણાય. દર વખતના ધાવણે બાળક ઓછુંવત્તું દૂધ પીએ છે. દર વખતે તે છ થી આઠ ઔંસ દૂધ નથી પીતું. એક વખત વજન કરી એમ માની ન લેવું કે બાળકે ઓછું કે વધારે દૂધ પીધું. દર ધાવણ વખતે પહેલાં અને પછી વજન કરવું; અને ચોવીસ કલાકમાં કુલ કેટલું દૂધ પીધું તે નોંધવું. આમ બે ત્રણ દિવસ દૂધનું વજન કરવું અને પછી તેમાં વધતું ઓછું લાગે તો ડૉકટરની સલાહ લેવી. નિયમિત પ્રમાણમાં બાળકનું વજન વધે તો જાણવું કે તેનો ખોરાક બરાબર છે અને ફીકર કરવા જેવું કંઈ નથી. પણ જો બરાબર વજન ન વધે તો ઉપર મુજબ તે કેટલું દૂધ લે છે તેનું વજન નક્કી કરવું. પહેલા સાત દિવસ પછી બાળક રોજ પોતાના વજનના એક રતલ દીઠ બેથી ત્રણ ઔંસ દૂધ પીએ છે. એટલે બાળકનું વજન છ રતલ હોય તો તે રોજનું બારથી અઢાર ઔંસ એટલે લગભગ એક શેર દૂધ પીએ છે.

ધવડાવવાનો સમય : બાળકના જન્મ બાદ છથી બાર કલાક પછી તેને ધવડાવવા લેવાય. પહેલા ધાવણ પછી દર ચાર કલાકનો ગાળો રાખી બચ્ચાને ધવડાવવું. પણ જો બાળક પૂરતું દૂધ ન પીતું હોય તો ડાકટર દર ત્રણ કલાકે ધવડાવવાની સલાહ આપે છે. સામાન્ય રીતે ધવડાવવાના સમય સવારે ૬ અને ૧૦ વાગે, બપોરે ૨ વાગે, સાંજે ૬ વાગે અને રાતના ૧૦ અને ૨ વાગે રાખવા. દરેક વખતે બાળકને જગાડીને ધવડાવવું, પણ રાતે બે વાગે જગાડયા વિના જ ધવડાવવું. બાળક બે મહિનાનું થાય પછી રાતે બે વાગે ધવડાવવાનું બંધ કરવું. તેમ કરવાથી શરૂઆતના એક બે દિવસ બાળક દૂધ માટે રડે પણ ખરું; પણ બેત્રણ દિવસમાં તે ભૂલી જશે અને આખી રાત ઊંઘશે. પહેલા વર્ષમાં દર ચાર કલાકે ધવડાવવાનું ચાલુ રાખવું. પણ નવ મહીના પૂરા થતાં રાતના દશ વાગ્યાનું ધાવણ છોડાવી દેવું. કારણ કે એ ઉંમરે બાળક દાળ ભાત ખાતાં શીખે છે.

ધાવણના બે ગાળા વચ્ચે બાળકને પાણી પાતાં રહેવું. શિયાળામાં દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર પાણી પાવું; પણ ઊનાળામાં પસીનો વળે તેથી વધારે વખત પાવું કેટલાંક બાળકોને માતાના ધાવણમાંથી પૂરતું પાણી મળી રહે છે અને બીજું પાણી પીતાં નથી; છતાં સામાન્ય રીતે બાળકને પાણી તો આપવું જ.

ઝાડો : જન્મ્યા બાદ બાળકને પહેલા ત્રણ ચાર ઝાડા થાય છે તે લીલા, ઘટ્ટ અને ચીકણા થાય છે અને ખાસ વાસ મારતા નથી. તંદુરસ્ત બાળક માતાને ધાવતું થાય ત્યારથી ઝાડો પીળો થવા લાગે છે. કેટલીક વાર બાળકના ઝાડામાં લોહી પડે છે. તેમ થાય તો તરત ડાકટરને બોલાવી, ઝાડો દેખાડી, શું ઈલાજ કરવો

તે બાબત તેમની સલાહ લેવી. માતાના દૂધ ઉપર ઉછરતા તંદુરસ્ત બાળકને દિવસમાં ત્રણ ઝાડા થાય છે; પણ કોઈક બાળકને બે કે ચાર પણ થાય છે, તો કોઈને દિવસમાં એક જ વાર અથવા બે કે ત્રણ દિવસે એકવાર થાય છે. બાળકનો ઝાડો જો કઠણ હોય અને ઊતરતાં જોર કરવું પડતું હોય તો સમજવું કે તેને કબજીયાત છે. જો પાતળો કે નરમ ઝાડો થાય તો જાણવું કે કબજીયાત નથી. જો કબજીયાત હોય તો ડોક્ટરની સલાહ લેવી. પણ તેમની સલાહ લીધા વિના ઝાડો કરવા માટે કંઈપણ દવા ન આપવી. ધાવણ ઉપર ઉછરતા બાળકના ઝાડાનો રંગ પીળો હોય છે ને તેમાં કોક વાર લીલા રંગનો પાસ પણ હોય છે.

બાળકનું વજન : જન્મ વખતે બાળકનું વજન ૬ થી ૭ રતલ હોય છે. શરૂઆતના થોડા દિવસ તેને માનું ધાવણ પૂરતું મળતું નથી તેથી તેનું વજન વધવાને બદલે ઘટે છે. પહેલા ચાર પાંચ દિવસમાં તેનું વજન એક રતલ ઘટે છે. પણ પછીથી માનું ધાવણ પૂરતું મળવાથી વજન વધીને દશ પંદર દિવસમાં જન્મના વખત જેટલું થઈ રહે છે.

બાળકનું વજન વધે છે કે નહિ તે ઉપરથી તેને પૂરતું ધાવણ મળે છે કે નહિ તે સમજી શકાય. સાધારણ રીતે પહેલા વર્ષમાં બાળકનું વજન દર અઠવાડિયે ચારથી આઠ ઔંસ વધે છે. પહેલા અને પાછલા છ મહિનાના વજનની સરખામણી કરીએ તો જણાશે કે પહેલા છ મહિનામાં વજન ઝડપથી વધે છે. સામાન્ય રીતે પાંચમે કે છઠ્ઠે મહિને બાળક જન્મ કરતાં વજનમાં બમણું થાય છે અને વર્ષ આખરે [illegible] છે. બાળકનું

વજન પહેલા છ મહિનામાં દર અઠવાડિયે કરવું અને પછીના છ મહિનામાં દર પખવાડિયે કરીએ તો ચાલે.

કોઈ પણ બે બાળકો વજનમાં એક સરખાં વધતાં નથી કે તેમના ખોરાકની એક સરખી અસર તેમના શરીર ઉપર થતી નથી. એકનું એક બાળક દર અઠવાડિયે વજનમાં એક સરખું વધતું નથી. બાળકનો ખોરાક પૂરતો કે માફકસર છે કે નહિ અથવા કંઈ બીજી સ્થિતિ તો ઊભી થઇ નથી તે નકકી કરવાને વજનની નિયમિત નોંધ ઉપયોગી થઈ પડે છે. ચાલુ બે અઠવાડિયાં સુધી વજન ન વધે તો ડોકટરની સલાહ લેવી,

બાળકનું વજન વધે નહિ અથવા ઘટતું જાય તો જાણવું કે તેને પૂરતો ખોરાક મળતો નથી. થોડો વખત બાળક ધાવે અને પછી અધવચ ઊંઘી જાય અથવા ધાવવાની કોશીશ કરે પણ ધાવણ ન આવવાથી રડે, તેને ઝાડો પેશાબ ઘણા ઓછા પ્રમાણમાં થાય, હવા નીકળી ગયેલા દડા માફક તેની ચામડી લચી પડે, શરીર પર કરચલી આવે, ઘણું નબળું દેખાય, કાં તો ખૂબ રડે, અથવા તદ્દન શાંત થઈ પડી રહે તો એ બધાં ચિહ્નો તેને પૂરતું પોષણ મળતું નથી એમ બતાવે છે.

બાળકને પૂરતો ખોરાક મળે છે કે નહિ તે નકકી કરવાને એક બે દિવસ લાગટ તેનું વજન કરવું અને દર વખતે ધાવતા પહેલાં અને પછી તેનું વજન કરવું. એમ પણ બને કે માને પૂરતું ધાવણ ન આવતું હોય, સ્તનની દીંટડીમાં ખામી હોય અથવા બાળક એટલું તો નબળું હોય કે સ્તનમાંથી ધાવણ ચૂસવા જેટલી તેનામાં સક્તિ ન હોય. ધાવણ ઓછું આવતું હોય તો તે વધારવાના

ઉપાયો કરવા અને તે વધે નહિ ત્યાં સુધી બહારનું દૂધ આપવું. બાળક નબળું હોય અને ધાવણ ચૂસી ન શકતું હોય ત્યારે માતાએ હાથ વડે સ્તનમાંથી દૂધ કાઢી પાવું. તેના નાક અથવા મોઢામાં કંઇ ખામી છે કે કેમ તેની ડૉક્ટર પાસે તપાસાવી ખાતરી કરી લેવી.

ધાવણ નીરોગી અને વધારે આવે તે માટે માતાએ ખાવા પીવામાં ખૂબ કાળજી રાખવી અને આરોગ્યના નિયમોનું બરાબર પાલન કરવું. સુવા અને કોપરૂં ખાવાથી ધાવણ વધે છે. માતાને પૂરતી ઊંઘ અને આરામ તેમ જ પરતો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક મળવો જોઇએ. માના સ્તન નિયમિત રીતે ખાલી થવા જોઇએ. જો બાળક ધાવીને ખાલી ન કરી તો હાથથી ખાલી કરી નાખવા. એક સ્તનનું ધાવણ પૂરું ન પડે તો બીજો સ્તન આપવો.

કેટલીક વાર ધાવણ ન આવતું હોય એમ લાગે છે પણ તેથી ધાવણ છોડાવી ન દેવું. દર ચાર કલાકે બાળકને સ્તન પર લેવાથી તે ચુસવા માંડે એટલે પાચ-સાત મિનીટમાં એની મેળે ધાવણ આવવા માંડે છે. માનું રોજીંદુ જીવન અને આરોગ્ય એવાં હોવાં જોઇએ કે તેને પૂરતો આરામ, યોગ્ય ખોરાક અને શાંતિ તથા આનંદ મળે. કોકવાર બાળક વધુ પડતું ધાવે છે. પણ આવા દાખલા જવલ્લેજ જડે છે. બાળક જરાક રડે કે તેને ધાવડાવાની ટેવ પાડવાથી આમ બને છે. આમ વારંવાર ધવડાવવાથી તે વધુ પડતું દૂધ પી જાય છે. બાળક વધુ પડતું દૂધ પી જાય તો તેને દર ચાર કલાકને બદલે પાંચ કે છ કલાક ચાળી ધવડાવવું.

લાળ–ઊલટી : લાળ ગળે કે મોઢામાંથી થૂંક પડ્યાં કરે તેથી એમ ન માની લેવું કે બાળકને ઊલટી થાય છે. તેના પેટમાંની હવાને લીધે લાળ ગળે છે અને કોઈવાર દહીં જેવું પણ નીકળે છે. વારંવાર ધાવવાથી અથવા વધુ પડતું દૂધ પીવાથી આમ થાય છે. બાળકને ખભા ઉપર લઈ પીઠ થાબડવાથી પેટમાંની હવા નીકળી જાય છે અને તે ઊલટી ઓછી કરે છે. દર વખતે ધવડાવ્યા બાદ આ પ્રમાણે પીઠ થાબડવી.

હેડકી : કોઈક બાળકને હેડકી ઉપડી આવે છે પણ તેથી ગભરાવું નહિ. થોડુક હુંફાળું પાણી પાવાથી, તેને ઊંધું સુવાડી પીઠ થાબડવાથી તથા બે ધાવણ વચ્ચેનું અંતર વધારવાથી આ તકલીફ દૂર થાય છે.

પેટનો દુખાવો : બાળકના પેટમાં દુઃખે ત્યારે તે ટાંટીઆ ઊંચા કરી રડે છે અને મોઢા કે ગુદા દ્વારા ગેસ બહાર નીકળે ત્યારે જંપે છે. મોટા માણસની જેમ બાળકને પણ ગેસની પીડા થાય છે પણ તે ગંભીર હોતી નથી. પણ જો વારંવાર ગેસથી બચ્ચું હેરાન થતું હોય તો ડોકટરને બતાવવું. બાળક મોટું થાય તેમ ગેસની પીડા જતી રહે છે. તેને ગેસ થાય ત્યારે તે બહુ બેચેન રહે છે અને ખભે મૂકી પીઠ થાબડવાથી મોઢા વાટે કે ઝાડા વાટે ગેસ નીકળે ત્યારે જ તેને આરામ થાય છે. ઝાડો ન ઊતરે તો ગુદામાં સાબુની લાકડી મૂકવી અથવા એનીમા આપવી. દવા કરતાં એનીમાની અસર જલદી અને સારી થાય છે.

ધાવણ ઉપરાંત બહારનું [illegible] ખાતરી કરી

લેવી કે માતાના ધાવણનું ઝરણ સુકાઈ ગયું છે અને બીજું દૂધ આવે તેમ નથી. ત્યારબાદ ડૉકટરની સલાહ લઈ બહારનું દૂધ આપવું. ધાવણ ઉપરાંત બહારનું દૂધ આપવું પડે તો બાળ ધાવી રહે કે તરત જ દૂધમાં થોડુંક પાણી મેળવીને આપવું. દૂધમ પાણી કેટલું ઉમેરવું તે બાળકની ઉંમર તથા ધાવણ કેટલું ઓછુ પડે છે તેના ઉપર આધાર રાખે છે. બાળકને રોજ કેટલું ધાવણ જોઈએ છે તેનું માપ ડૉકટરને જણાવી, તેની સલાહ મુજબ ખૂટતું દૂધ આપવું. આ દૂધ બને ત્યાં સુધી ગાયનું આપવું. તે ન મળે તો પછી બકરી કે ભેંસનું આપવું. તેમાં ડૉકટરની સલાહ પ્રમાણે પાણી મેળવી ઉકાળવું અને ઠંડું પાડી બાળકને પાવું.

બાળક ચાર મહિનાનું થતાં ધીરે ધીરે તેને ધાવણ છોડાવતા જવું અને દિવસમાં એક વાર ગાયનું દૂધ પાણી સાથે આપવું. આથી તેને ગાયનું દૂધ પીવાનો મહાવરો થશે અને માને પણ નિરાંત થશે. છતાં માતાને પૂરતું ધાવણ આવતું હોય તો ગાયનું દૂધ આપવાની જરૂર નથી. પણ ધાવણ પૂરતું ન આવતું હોય તો એકને બદલે બે વાર ગાયનું દૂધ આપવું. ધાવણને બદલે ગાયનું દૂધ આપવાથી બાળકના ઝાડાનો રંગ બદલાઈને કાળાશ પડતો પીળો થાય છે અને પહેલાં કરતાં ઝાડા ઓછા થાય છે. ઝાડા લીલા, પાતળા અને વધુ પડતા થાય અથવા સૂકા અને કઠણ થાય તો ડૉકટરની સલાહ લેવી.

બાળક આઠથી નવ મહિનાનું થાય ત્યાં સુધી તેને ધવડાવવું. પછી તેને દાંત આવવા માંડે છે તેથી ધાવણ બંધ કરવું; નહિ તો બાળક છાતીએ બચકાં ભરશે. પણ ધાવણ

ધીરે ધીરે છોડાવવું. એક દિવસ પૂરેપૂરું ધવરાવી બીજા દિવસથી એકલું બહારનું દૂધ ન આપવું. ઊનાળાના દિવસોમાં ધાવણ ન છોડાવવું, છતાં તેમ કરવું જ પડે તો રફતે રફતે છોડાવવું. બાળકને બહારનું દૂધ બરાબર ઊકાળીને આપવું અને સાથે સાથે પાણી પણ પાતા રહેવું.

બાળકનું વજન વધતું નથી અથવા માને પૂરતું ધાવણ આવતું નથી એમ કરીને ધાવણ છોડાવી ન દેવું. કંઈ નહિ તો પહેલા છ મહિના બાળકને ધાવણ મળવું જ જોઈએ. માતાને પુરતું ધાવણ ન આવતું હોય તો તેને સારો ખોરાક આપવો તથા સુવા અને કાંપરૂં ખવડાવવું. ધાવણ લાવવાને આવા પ્રયત્નો કરવા. છતાં ધાવણ ઓછું પડે તો દિવસમાં એક બે વખત ગાયનું દૂધ આપવું.

જ્યારે ધાવણ પાતળું અને વાદળી રંગનું લાગે ત્યારે ઘણાં એમ માને છે કે તે હવે પુષ્ટિકારક રહ્યું નથી. પણ એ માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે. ધાવણ તો હંમેશાં ગાયના દૂધ કરતાં પાતળું જ હોય છે.

માતા ન્યુમોનિયા જેવી કોઇ માંદગીમાં સપડાઈ હોય અને તે દરમિયાન બાળકને તે ધવડાવી ન શકે કે ડોકટરની તેવી સલાહ હોય ત્યારે થોડાક વખત માટે ધાવણ છોડાવવું પડે છે. આવા સંજોગોમાં જો માતાની માંદગી ખૂબ ગંભીર ન હોય અને તેને ધાવણ આવતું હોય તો હળવે હાથે છાતી દબાવીને ધાવણ કાઢી નાંખવું જેથી તેનો પ્રવાહ અટકી ન પડતાં ચાલુ રહે. માતાની માંદગી દરમિયાન ડોકટરની સલાહ મુજબ ગાયનું દૂધ પાણી ઊમેરીને આપવું. પણ માતા સાજી થાય કે તરત ધાવણ શરૂ કરી

દેવું. કદાચ પહેલા એક બે દિવસ ધાવણ ન આવે તો પણ ધવડાવવાનું ચાલુ રાખવું. બાળક જોરથી સ્તનને ચૂસશે એટલે ધાવણ આવવા માંડશે.

૭ મહિનાથી નાના બાળકને ધાવણ છોડાવવાનાં કારણો બહુ થોડાં જ હોય છે. માતાની પરિસ્થિતિ નીચે મુજબ હોય ત્યારે જ ધાવણ છોડાવવું વ્યાજબી ગણાય. (૧) તેને ફરી મહિના રહ્યા હોય, (૨) તેની શકિત ઓછી કરી નાખે તેવું કોઈ હઠીલું દર્દ થયું હોય, (૩) પાંડુરોગ (એનીમીઆ), (૪) હૃદયની બિમારી, (૫) કેન્સર અથવા ક્ષય (ટી. બી.) અને (૭) પેશાબનું દર્દ કે જીવલેણ તાવ થયો હોય.

માતાને જો ક્ષય (ટી. બી) થયો હોય તો બાળકને તેની પાસે ન રાખવું; નહિ તો બાળકને ચેપ લાગવાની ધાસ્તી રહે છે. આ સ્થિતિમાં માતાએ બાળકને ધવડાવવું નહિ, પણ તેની માવજત પણ બીજા કોઈને સોંપવી. માતાને ફેફરૂં કે ગાંડપણ આવતું હોય તો બાળક તેને સોંપવું નહિ, એટલે કે તે એકલી હોય ત્યારે બાળકને તેને ભરોસે મૂકવું નહિ. ઘરમાં કોઈ બીજું રાખનાર હોય તો ઠીક,નહિ તો બાળક બહારના બીજા કોઈને સોંપવું. અને માતાનું ધાવણ પણ જરૂર પડયે છોડાવવું. કારણકે ફેફરૂં કયારે આવે તેનો કંઇ નિયમ નથી. ઓચિંતું ફેફરૂં આવે અને બાળક માના શરીર નીચે ચગદાઈ જાય એ બનવાજોગ છે.

ધાવણ છોડાવતી વખતે નીચે મુજબ વર્તવું. પહેલે અઠવાડિયે ચાર વાર ધાવણ અને એકવાર ગાયનું દૂધ આપવું. બીજે અઠવાડિયે ત્રણ વાર ધાવણ અને બે વાર ગાયનું દૂધ,

અઠવાડિયે બે વાર ધાવણ અને ત્રણવાર ગાયનું-દૂધ એમ ક્રમે ક્રમે ધાવણ ઘટાડતા જઈ ગાયનું દૂધ વધારતા જવું અને એકાદ મહિનામાં ધાવણ મુકાવી દેવું. કોઈવાર ધાવણ જલદી છોડાવવું પડે એવો પ્રસંગ આવે છે ત્યારે જરા મુશ્કેલી પડે છે પણ તેવે વખતે ડોક્ટરની સલાહ લઈ વર્તવું.

જો બાળક ચમચાથી, પ્યાલાથી કે બાટલીથી દૂધ પીવા ના પાડે તો તેથી માતાએ નમતું મૂકી તેને ધવડાવવા ન માંડવું. જતે દહાડે મોડું વહેલું ધાવણ તો છોડાવવાનું જ છે; એટલે બાળક પોતાની મેળે દૂધ ન પીએ તો તેને રહેવા દેવું. બાળક રડે કે એક બે વાર દૂધ ન પીએ તો અકળાઈ ન જવું કે મિજાજ ન ખોવો; પણ ધીરજ અને દૃઢતાથી કામ લેવું. બાળક દૂધ નહિ પીએ તો સુકાઈ નહિ જાય કે રડે તો કંઇ સોનાનાં આંસુ નહિ ગરે. પણ ભૂખ લાગશે એટલે એની મેળે દૂધ પીશે અને હઠ છોડશે.

વધારાનો ખોરાક : ધાવણમાં ખૂટતાં હોય તેવાં તત્ત્વોવાળા પદાર્થો બાળક મોટું થતું જાય તેમ દૂધ ઉપરાંત આપવામાં આવે છે. પહેલા વર્ષમાં બાળકને દૂધ ઉપરાંત નીચેના પદાર્થો આપવાઃ

રક્તપિત્તનો રોગ ન થાય તે માટે વિટામીન'સી' જેમાં હોય તેવી ચીજો, જેવી કે નારંગી, મોસંબી, ટમેટા, દાડમ વગેરેનો રસ આપવો.

બાળક તવાઈ ન જાય તે માટે વિટામીન 'ડી' ધરાવનારી વસ્તુઓ, જેમાં કોડલીવર, લોહ હોય તેવાં ઈંડાં-ખાસ કરી તેમાંનો પીળો પદાર્થ-આપવાં.

(વિટામીન 'બી' વાળાં અનાજ-ઘઉંની રોટી, બિસ્કીટ વગેરે આપવાં.

લીલાં શાકભાજી જેવાં કે તાંદળજાની ભાજી, બટાટા, ગાજર, વટાણા, કોબીજ, ફુલેવર, દૂધી વગેરે જેમાં લોહ વગેરે ખનીજ પદાર્થો તથા વિટામીન 'એ' 'બી' 'સી' આવે છે તે આપવાં. સક્કરજન, જરદાલુ, અંજીર, જમરૂખ, કેળાં વગેરે ફળો આપવાથી બાળકને ઝાડો સાફ આવે છે અને તેમાંથી જોઈતાં વિટામીનો મળી રહે છે.

મોસંબી, નારંગી કે ટમેટાનો રસ તાજો કાઢીને આપવો. આ રસ બાળક એક મહિનાનું થાય ત્યારથી આપી શકાય છે તાજાં ફળ ન મળે તો ડબ્બામાં પેક કરેલો ટમેટાનો રસ આપ વામાં વાંધો નથી. શરૂઆતમાં મોસંબી કે નારંગીનો રસ આખા દિવસમાં ફક્ત એક નાની ચમચી આપવો. પછી ધીમે ધીમે વધારતા જવું અને બાળક ત્રણ મહિનાનું થાય ત્યારે તેને દિવસમાં બે વાર બે મોટા ચમચા ભરી રસ આપવો. રસ જાડો હોય તો તેમાં થોડું પાણી નાખવું; પણ ટમેટાનો રસ પાતળો હોવાથી તેમાં પાણી ઉમેરવાની જરૂર નથી. ટમેટાનો રસ મોસંબીના રસ કરતાં બમણો આપી શકાય. શરૂઆતમાં આખા દિવસમાં થઈ એક ચમચો રસ આપવો. પણ બાળક ત્રણ મહિનાનું થાય ત્યારે દિવસમાં બે વાર મોટા ત્રણ ચાર ચમચા આપી શકાય. કોક વાર ફળના રસથી અપચો થાય છે. તે બાબતની ખાતરી કરવા એક જાતનો રસ ન સદે તો બીજી જાતનો રસ આપી જોવો. બાળક ધાવતું હોય તો થોડા દિવસ રસ આપવો બંધ કરવો અને પેટ૨ પછી રસ શરૂ કરવો.

કૉડલીવર : બાળક પંદર દિવસનું થાય ત્યારથી કૉડલીવર આપવાનું શરૂ કરી શકાય. પહેલાં દિવસમાં એકવાર અધીં ચમચી આપવી. પછી ધીમે ધીમે વધારી બાળક એક મહિનાનું થાય ત્યાંસુધીમાં દિવસમાં બે વાર અકેકેક ચમચી આપવી. પછી તે ત્રણ મહિનાનું થાય ત્યારથી એક મોટો ચમચો ભરી દિવસમાં બે વાર આપવું. પહેલાં બે વર્ષ સુધી તો કૉડલીવર આપવું જ. તે પછી પણ અપાય તો વાંધો નથી. જેવો ફાયદો સૂર્યનાં કિરણો-થી બાળકને થાય છે તેવો જ કૉડલીવર આપવાથી થાય છે. તેનાથી બાળક માયકાંગલું થતું અટકે છે. જ્યાં સૂર્યનાં કિરણોનો લાભ પૂરતો ન મળતો હોય તેવા ઠંડા પ્રદેશમાં બાળકને બે વર્ષનું થતાં સુધી કૉડલીવર અચૂક આપવું જ. કૉડલીવર ન મળે તો વિટામીન 'ડી' વાળી બીજી કોઈ ચીજ આપી શકાય. કૉડલીવર સ્વાદમાં જરાક ખરાબ રહે છે એટલે બાળકને તે ન ગમે તો માતાએ સાવચેતીથી પાવું. ચાર પાંચ દિવસ પીશે પછી એની મેળે પીવા માંડશે. શરૂમાં પીતા સાથે થુંકી નાખે તો પછી બીલ-કુલ પીશે નહિ. માતાએ કૉડલીવર જોઈ પોતે મોઢું ન બગાડવું. કૉડલીવર પાયા પછી મોસંબીનો રસ પાવો પણ કૉડલીવરની વાસ ઊડાડવા અંદર કંઈ નાખવું નહિ. આ પ્રમાણે રોજ કૉડલીવર આપવાથી તે બીજા ખોરાક પેઠે કૉડલીવર પણ લેતું થશે. બાળક-નાં કપડાં ઉપર તેના છાંટા ન પડે તેનું ધ્યાન રાખવું.

રાંધેલું ધાન્ય : બાળક ચાર મહિનાનું થાય ત્યારથી દાળભાત, શીરો વગેરે આપવા માંડવું. આ ઉંમરે ઇંડાં પણ શરૂ કરી શકાય. કાં તો ઇંડું દૂધમાં નાખીને આપવું અથવા તો એક મિનિટ ગરમ

પાણીમાં ઉકાળીને આપવું. નહિ તો પછી દશ મિનિટ પાણીમાં ઉકાળી ઉપરની પોપડી કાઢી નાખી ઈંડાનો ભૂકો કરવો. ઈંડા સાથે જરાક મીઠું અને ચાર ટીપાં બ્રાન્ડી આપવાથી તે નડે નહિ બાળકને ઈંડું ફાવે નહિ અને ઊલટી કરે કે માંદુ પડે તો ડૉકટરની સલાહ લેવી અને ઈંડાં બંધ કરવાં.

લીલાં શાક રાંધેલાં કે બાફેલાં ગળણીથી ગાળી તેનું પાણી આપવું. શાકભાજી બાળક પાંચ મહિનાનું થાય ત્યારથી શરૂ કરવાં પાંદડાંવાળાં શાકભાજી, ફણસી, ચોળી, કોબીજ, વટાણા, દૂધી ગાજર વગેરે જે પ્રદેશમાં મળે તે આપવાં. એક ચમચી ભરીને શાકનો છુંદો આપવો અને ધીરે ધીરે વધારતા જવું. બાળક એક વર્ષનું થાય ત્યારે રોજના ત્રણ ચાર ચમચા શાક ખાય.

બને તો બાળકનું ખાવાનું જુદું કરવું. પણ તેમ ન ફાવે તો ઘરમાં બધાં માટે શાકભાજી કર્યાં હોય તેમાંથી આપવાં. પણ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે તેમાં તેલ, મરચાં, હીંગ વગેરે મસાલા બહુ ન હોવા જોઈએ. શાક બરાબર ચઢી ગયેલું હોવું જોઈએ. બાળકને આપતા પહેલાં માતાએ તેની ખાતરી કરી લેવી. શાકમાં રસો હોય તો તે બાળકને શાક સાથે આપવો; કારણ કે તેમાં ઘણાં કીમતી વિટામીન અને ખનીજો હોય છે. બાળક દશ માસનું થાય ત્યારે તેને બાફેલા બટાકા છુંદીને આપી શકાય.

બટાકા વાયડા છે એ માન્યતા ખોટી છે. જો કે લીલોતરીનું સ્થાન તે ન લઇ શકે. બટાકા સાથે લીલાં શાકભાજી પણ આપવાં, એકલા બટાકા ન આપવા. બાળક લીલાં શાકભાજી ન ખાય તો તેને બટાકા આપવા બંધ કરવા.

બાળકને દાંત આવે તે પછી કડક વસ્તુઓ ખાવા આપવી. દાખલા તરીકે પાંઉનો ટોસ્ટ, ઓવલટીન રસ્ક, ખાખરો કે બિસ્કીટ આપવાં. ઉપરાંત ઘીમાં બનાવેલી ગોળ પાપડી કે દળનાં ગોળી પણ અપાય.

સૌ ફળોમાં કેળાં સૌથી સારાં. કેળામાં ગણુપણુ સાથે ફોસ્ફરસ તેમ જ ઘણાં વિટામીન હોય છે. પાકાં કેળાંનો ધૂંદો અથવા રસ આપવાથી બાળકનું વજન વધે છે. બાળક નવ માસનું થાય ત્યારે સફરજન, પીચ, દ્રાક્ષ, જરદાલુ વગેરે બીજાં ફળો આપી શકાય.

બાળકને સાફ ઝાડો લાવવા માટે નીચે મુજબ બનાવેલું પાણી રોજ સવારે આપવું. રાતે અર્ધા પ્યાલા પાણીમાં થોડી વરિયાળી, ગુલાબનાં ફુલ, કાળી દ્રાક્ષ, સૂકાં અંજીર, જરદાલુ, સાકર અને સોનામુખીનાં પાન પલાળી રાખી સવારે તે પાણી કપડાથી ગાળી બાળકને પાવું.

નક્કર ખોરાક આપવાની રીત : જ્યારે બાળકને ધાન્યનો પહેલી જ વાર સ્વાદ ચખાડીએ છીએ ત્યારે તેને નવોજ અનુભવ થાય છે. પહેલાં તો તેને આશ્ચર્ય થાય છે; પણ છેવટે તેને સંતોષ અને આનંદ થાય છે. તેના તનમનના ભાવિ વિકાસનો આધાર તમે તેને કેવી રીતે નવા અનુભવો કરાવો છો તેના ઉપર આધાર રાખે છે.

પાંચ મહિનાનું થાય ત્યાં સુધી તો બાળક દૂધ જ પીતું હોય છે અને તે પણ ધાવણ ઉપર જ રહેતું હોય તો મોઢાનો ઉપયોગ ફક્ત ચૂસવાને જ કરે છે. એટલે જ્યારે તેને ધાન્યનો પહેલો ચમચો આપો ત્યારે ચમચાનું શું કરવું કે ધાન્ય કેમ ખાવું

તેની તેને સુઝવણ થાય છે. પહેલાં ચૂસવા માંડે છે પણ તેથી કંઈ અનાજ ગળી શકાતું નથી. કેમ ગળવું તે તેને આવડતું નથી એટલે તે ધાન્ય ઓકી કાઢે છે.

જો અનાજ બાળકના મોઢામાં ટકે તો પછી તમે જોશો કે બાળક પોતાની જીભ અનાજને લગાડશે અને જોશે કે કેવો. સ્વાદ આવે છે. તેના મોઢાનો ભાવ જોશો તો ઘણી વાર તે અચંબો પામ્યું હોય અથવા નવીન વસ્તુ જાણવાની જિજ્ઞાસા બતાવતુ હોય તેમ જણાશે. આ વખતે તમે પોતે ઘણા ખુશ થયા હો તેવો દેખાવ કરી બાળકને શાબાશી આપશો અને તેને કોળિયો ગળી જવા પ્રોત્સાહન આપશો તો તેને એક જાતનો આનંદ આવશે. જો તે કોળિયો ગળવાને બદલે ઓકી નાખે તો તમારે અચંબો ન બતાવવો કે ઠપકો ન આપવો; પણ મૌન જાળવવું. ફરી તેને બીજો ચમચો ધરો અને તે મોઢું બગાડે તો હસ્યા વિના મોઢું ' ગંભીર રાખશો. બરાબર ખાઈ જાય તો તેનાં વખાણ થાય એટલે તે ઉમંગથી ખાવાને ઉત્તેજાશે. એટલું ખ્યાલ રાખજો કે આ તેનો પહેલો અનુભવ છે.

જ્યારે પણ બાળકને કંઈ નવો ખોરાક આપીએ ત્યારે શરૂઆત થોડાથી કરવી. પહેલે દહાડે બે ત્રણ કોળિયા થાય એટલું જ આપવું. બીજે દહાડે ચાર પાંચ કોળિયા જેટલું આપવું અને ધીરે ધીરે વધારવું. આથી બાળક નવા ખોરાકથી ટેવાઈ જશે અને ખાવા માંડશે. જો બીજે કે ત્રીજે દિવસે પણ બાળક અમુક એક ચીજ ન ખાતાં શુંકી નાખે તો તેથી એમ ન માનવું કે તેને તે ચીજ ભાવતી નથી. તેને એ નવી લાગે એટલે એમ કરે..

બાળકને કોઈ ચીજ આપો ત્યારે તે તેને ભાવશે એમ સમજીને જ આપો. તમને અમુક ન ભાવે તેથી તેને પણ તે નહિ ભાવે એમ ન માનતા. તમને કંઈ ન ભાવે એટલે તે ચીજ બાળકને આપતી વખતે તમે તમારું મોં બગાડો તો બાળક પણ એમ સમજશે કે એ ચીજ સારી નથી અને તે ખાશે નહિ. બાળકને કદિ એમ પૂછવું નહિ કે તને અમુક ચીજ ભાવી કે નહિ. વળી તે કોઈ ચીજ ન ખાય તેથી તમારા ધારવા પ્રમાણે તેને ભાવી નહિ એમ તેના સાંભળતાં ન બોલવું. તમારા ચહેરા ઉપર પણ તેવા હાવ-ભાવ ન દેખાડવા. નાનું બાળક ભલે આપણી ભાષા ન સમજતું હોય તો પણ હાવભાવ તો તરત જ સમજી શકે છે.

બાળકને પહેલા વર્ષમાં શાકભાજી આપતી વખતે તે ગાળીને તેનો રસ કે છૂંદો ન આપતાં આપણે ખાઈએ છીએ તેજ રૂપમાં આપીએ તો તેને નક્કર ખોરાક ખાવાથી ટેવ પડે છે. પહેલા વર્ષથી જ આવી ટેવ પાડી હોય તો મોટપણે નક્કર ખોરાક ખાતાં તેને મુશ્કેલી લાગશે નહિ.

ઘણાં બાળકો જલદીથી નવો ખોરાક લેતાં શીખે છે; જ્યારે કેટલાંક પાછળ રહી જાય છે. બાળક ખાવાની ના પાડે અથવા ખાતાં શીખવાની આનાકાની કરે તો તેથી સંતાપ ન કરવો. બાળકને સમજ પડે કે તે ખાવાની ના પાડે છે તેથી તમારૂં મન ઊંચું થાય છે અને તેના તરફ તમારું ધ્યાન ખેંચાય છે તો પછી મનામણાં અને લાડ કરાવવા માટે તેને ખાવાની ના પાડ-વાની ટેવ પડે છે. તેમાં તેને એક જાતનો આનંદ અને આત્મ-સંતોષ મળે છે અને મોંઘાઈ કરાવવી એ તેની રમત થઈ પડે છે. તે

કોઈ ચીજ ખાવાની ના પાડે તો જરા પણ ક્ષોભ કે ઉદ્વેગ ન પામતાં તે ચીજ તેની સામેથી ઉપાડી લો અને એની એ જ ચીજ તેને બીજું કંઈ ખાવા આપતા પહેલાં ફરીથી આપી જુઓ. ખાસ કરી તેને જે ચીજ ગમતી હોય તે આપતા પહેલાં તે જે ખાવાની ના પાડતું હોય તે આપવી અને એ અણગમતી વસ્તુ તે ખાય તો જ તેને તેની ગમતી વસ્તુ ખાવા આપવી; નહિ તો ન આપવી. આમ કરવાથી બાળક એની મેળે ખાતું થશે. આપણે આપીએ તે ચીજ બાળક ખાય તો તેનાં વખાણ કરવાં એટલે તે બીજી વાર પણ એ જ ચીજ ખાશે.

બાળકને જે તેખોરાક આપીએ તે તેને ગમશે ૧ ખાશે; પણ જે નવી ચીજ તેણે ખાધી જ નહિ હોય તે ખાતાં તે રડશે નહિ. પણ આપણને લાગે કે અમુક ચીજ તેને આપવા લાયક નથી તો તેને તે ચખાડવી જ નહિ કે જેથી તેને તેનો ચટકો લાગે.

જ્યારે માતાનું ધાવણ ન મળી શકે અને બાળકને બહારના દૂધ ઉપર ઉછેરવું પડે ત્યારે ડૉકટરની સલાહ લેવી. બાળકની જિંદગીના પહેલા છ મહિના સુધી માતા ધાવણની બરાબરી કરે તેવી બીજી કોઈ વસ્તુ નથી; તેથી કોઈપણ સબળ કારણ વગર ધાવણ છોડાવવું નહિ. છ મહિના બાદ બહારનો ખોરાક શરૂ કરી શકાય; પણ આઠથી નવ મહિના લગી ધાવણ ચાલુ રહે તેના જેવું કંઈ નથી. આનો અર્થ એવો નથી કે ધાવણ ઉપરાંત બીજું કંઈ ન આપવું. આગળ જણાવ્યા મુજબ મોસંબી, ટમેટા વગેરેનો રસ; કોડલીવર, દાળભાત જેવું આપવું.

જ્યારે બહારનું દૂધ આપવાનો પ્રસંગ આવે ત્યારે નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી :

(૧) સારા દૂધની પસંદગી (૨) દૂધમાં પાણીના મિશ્રણનું પ્રમાણ કે જેથી તેમાં પોષાક તત્ત્વોનો જથો અને પ્રકાર બરાબર જળવાઇ રહે, અને (૩) મિશ્રણ એવી રીતે બનાવવું કે બાળકને બરાબર પાચન થાય.

ચોકખું દૂધ કોઈ ખાતરીની ડેરીમાંથી ખરીદવું. ગાયનું ન મળે તો બકરી કે ભેંસનું લેવું અને ડોકટરની સલાહ પ્રમાણે તેમાં પાણી ઉમેરવું. પાણી બરાબર ઉકાળી દૂધ સાથે ડોકટરના કહ્યા પ્રમાણે મેળવવાથી એ મિશ્રણ બાળકને પાચન માટે તદ્દન ભયમુક્ત અને પાચનકારક બનશે. આ મિશ્રણ બરાબર ઉકાળવું જોઈએ જેથી તેમાં રહેલાં જંતુ મરી જાય. ઉકાળવામાં ખામી હોય તે બાળકના પેટમાં દૂધનું જે દહીં થાય છે તેના મોટા કડક ગઠ્ઠા બંધાય છે; અને તે ઝાડા વાટે નીકળે છે ત્યારે ફણુસીના સફેદ દાણા જેવા લાગે છે. જો દૂધ બરાબર ઉકાળ્યું હોય તો તે ધાવણના જેવું રહે છે અને બાળકના પેટમાં જે દહીં બને છે તેના નાના અને નરમ ગઠ્ઠા બને છે અને ઝાડામાં પણ નરમ રહે છે.

બાળકના દૂધમાં કેટલું પાણી ઉમેરવું તે તેની ઉંમર, વજન અને બાંધા ઉપર આધાર રાખે છે. પણ નીચેની વીગતો ધ્યાનમાં લઈ ડાકટર તે નકકી કરે છેઃ

(૧) મિશ્રણમાં દૂધ અને પાણીનું પ્રમાણ બાળક આખા દિવસમાં કેટલું દૂધ પીએ છે તે ઉપરથી નકકી કરવું. (૨) ચોવીસ કલાકમાં મિશ્રણમાં કેટલી ખાંડ નાખવી, (૩) બાળક રોજ કેટલી વખત દૂધ પીએ છે અને દર વખતે કેટલું પીએ છે. (૪) દર વખતે કેટલું મિશ્રણ આપવું, (૫) ચોવીસ કલાકમાં કેટલું

મિશ્રણ આપવું, અને (૬) ચોવીસ કલાકમાટેના મિશ્રણમાં દૂધ અને પાણીનું કેટલું પ્રમાણ રાખવું.

જન્મ્યા પછી પહેલે દિવસે બાળકને ફક્ત પાણી જ આપવામાં આવે છે. બીજે અને ત્રીજે દિવસે તેના વજનના પ્રમાણમાં દર રતલે એક અધોળ એટલે બાળક સાત રતલનું જન્મ્યું હોય તો એક દિવસમાં સાત અધોળ) દૂધ આપવું જોઈએ. ચોથાથી આઠમા દિવસ સુધી દર રતલે સવાથી દોઢ અધોળ દૂધ આપવું અને પછી એક મહિનાનું થાય ત્યાં સુધી રોજ દર રતલે દોઢ અધોળ પ્રમાણે આપવું. આ પછી ઠેઠ નવ મહિનાનું થાય ત્યાં સુધી રતલે પોણા બેથી બે અધોળ (ઔંસ) દૂધ આપવું. પણ બે અધોળથી વધારે ન આપવું.

નવમા મહિનાથી બાળક બીજો ખોરાક લેતું થાય તેથી દૂધ વધારવાની જરૂર નથી. દશમા મહિનાથી બાળકને દિવસના (પાણી કે ખાંડ વગર) બત્રીસ અધોળ દૂધ આપવું. બધું દૂધ બાળક ન પી શકે તો તેમાંથી થોડુંક તેના ખોરાકની વાનીઓ જેવી કે પુડીંગ બનાવવામાં વાપરવું અથવા પોરીજ સાથે આપવું. દૂધમાં ખાંડ માપ પૂરતી નાખવી.

સામાન્ય બાળક જન્મ્યા પછી દર ચાર કલાકે દૂધ પીએ છે. ડૉક્ટર સલાહ આપે તો જ આ અંતર બદલવું. નાનું બાળક દિવસમા છ વખત દૂધ પીએ છે: સવારના છ અને દશ વાગે, બપોરે બે વાગે, સાંજે છ વાગે અને રાતે દશ અને બે વાગે. રાતના બે વાગ્યાના સમય સિવાય દર વખતે બાળકને ઊંઘમાંથી ઉઠાડી દૂધ પાવું. બાળક બે મહિનાનું થાય તે પછી રાતના બે વાગ્યાનું દૂધ બંધ

રવું અને રોજનું પાંચ વાર દૂધ આપવું. બાળક પાંચ કે છ મહિનાનું થાય એને બીજો ખોરાક લેવા માંડે તે પછી દિવસમાં ફક્ત ચાર વાર દૂધ આપવું.

બાળક જો દર ચાર કલાકે ધાવતું હોય તો દરેક વખતે નીચે મુજબ દૂધ લે. પણ જો તે દર ત્રણ કલાકે ધાવતું હોય તો ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ તેમાં ફેરફાર કરવો. અહીં બાળક વધારેમાં વધારે કેટલું દૂધ લઈ શકે તે બતાવ્યું છે પણ કોઈ બાળક તેથી ઓછું દૂધ લે તો પરાણે વધારે ન આપવું.

દર ચાર કલાકે દૂધ પીનાર બાળક માટે દૂધનું માપ

પહેલે	અઠવાડિયે	૨ થી ૨ાા	અધોળ	(ઔંસ)
બીજે, ત્રીજે, ચોથે	,,	૩ થી ૪	,,	,,
બીજે	મહિને	૩ાા થી ૫	,,	,,
ત્રીજે	,,	૪ થી ૬	,,	,,
ચોથે	,,	૫ થી ૭	,,	,,
પાંચમે અને છઠ્ઠે	,,	૬ થી ૮	,,	,,
સાતમાથી બારમા મહિના સુધી		૭ થી ૮	,,	,,

પહેલાં બાળકને આખા દિવસમાં કેટલું દૂધ–પાણીનું મિશ્રણ આપવું તે નક્કી કરવું. પછી તેને આખા દિવસમાં કેટલું દૂધ આપવું તે નક્કી કરવું. અને તે ઉપરથી દૂધમાં કેટલું પાણી મેળવવું તેનું માપ કાઢવું. દાખલા તરીકે બાળક ચાર મહિનાનું હોય તો દર વખતે છ અધોળ પ્રમાણે પાંચ વખતનું થઈને આખા દિવસમાં તેને ૬×૫=૩૦ અધોળ મિશ્રણ જોઈએ. હવે આગળ જણાવ્યા મુજબ ચાર માસના બાળકનું વજન લગભગ બાર રતલ

હોય અને તેને તેના વજનના દર રતલે પોણા બે અધોળ પ્રમાણે ૧૨×૧॥।=૨૧ અધોળ દૂધ આખા દિવસમાં જોઈએ. આમ આખા દિવસમાં તેને ત્રીસ અધોળ મિશ્રણ અને એકવીસ અધોળ દૂધ જોઈએ; એટલે ૩૦–૨૧=૯ અધોળ પાણી ઉમેરવું જોઈએ.

ઘણા ડૉકટરો બાળક છથી સાત માસનું થાય ત્યારથી પાણી વગરનું એકલું દૂધ આપવાની સલાહ આપે છે. અને દૂધના બે ગાળા વચ્ચે પાણી આપવા જણાવે છે. જે બાળક બધું દૂધ એકી વખતે ન પી જતાં થોડું દૂધ બીજી વખત પીતું હોય તેને માટે દૂધમાં પાણી ન ઉમેરવાની રીત બરાબર છે.

૧૬ વાસણો

જે માબાપોને પરવડે તેમણે બાળકના ખોરાક માટે જુદાં વાસણો વસાવવાં અને ઘરના બીજા કામમાં તે ન વાપરવાં. બાળક માટે નીચેનાં વાસણો જોઇએ : ૩ થી ૪ દૂધ પાવાની બાટલી, ૬ થી ૮ ટોટી, ૧ ટોટી રાખવા પહોળા મોંની બાટલી, ૧ બાટલી સાફ કરવાનું બ્રશ, ૧ મોટો ચમચો અને ખાંડ માપવા ૧ નાનો ચમચો, ૧ છરી, દૂધ–પાણી ગરમ કરવા ૨ થી ૩ તપેલી અને ૧ ગરણી.

બાટલી : એવી જાતની લેવી કે જે અંદરથી બ્રશ નાખી સાફ કરી શકાય. કોઇ ખૂણાખાંચરા એવા ન હોવા જોઇએ કે જે બ્રશથી સાફ ન થઈ શકે અને અંદર દૂધ ભરાઇ રહે. દર વખત દૂધ પાયા પછી બાટલી બરાબર સાબુ અને બ્રશથી ધોઇ નાખવી

અને પછી ઠંડા પાણીથી વીછળી તેમાં ઠંડુ પાણી ભરી એક વાસણમાં રાખી મૂકવી. બીજી વાર વાપરતા પહેલાં તેને ધોઈ નાખવી.

ટોટી એવી હોવી જોઈએ કે તેને આખી ઉલટાવી શકાય, એટલે કે તેનો અંદરનો ભાગ બહાર કઢાય અને બહારનો ભાગ અંદર જાય. ઘણી ખરી ટોટીઓ તૈયાર કાણાં પાડેલી આવે છે. પણ કાણાં ન હોય તો સોયને ગરમ પાણીમાં ઊકાળી તે વડે કાણાં પાડવાં; એમને એમ સોય લઈ કાણાં ન પાડવાં. તૈયાર કાણાં પાડેલી ટોટી હોય છતાં તેનાં કાણાં મોટાં કરવાં હોય તો સોય ગરમ કરીનેજ પાડવાં. બાટલી ઊંધી વાળીએ તો કાણાંમાંથી દૂધ ટીપે ટીપે બહાર પડવું જોઈએ; સીધી ધાર ન પડવી જોઈએ. નવી ટોટી વાપરવા ાઢો ત્યારે તેને ગરમ પાણીમાં ઉકાળીને પછી જ વાપરવી. દર ૧ખત બાળક દૂધ પી રહે તે પછી ટોટી ગરમ પાણીમાં ઉકાળી, ધોઈને એક બાટલીમાં મૂકી રાખવી અને બીજી વાર વાપરતા પહેલાં ઠંડા પાણીથી ધોવી. ધોતી વેળા ટોટી ઉલટાવીને બ્રશ વડે ઘસવી અને તેનાં કાણાંમાં દૂધ ન ભરાઈ રહે તે ખાસ જોવું.

જે ચીજ બાળકના ખોરાકને અડકે તે ચોકખી હોવી જોઈએ. ચોકખું દૂધ અસ્વચ્છ વાસણમાં ઉકાળવાથી કે તેમાં ગંદી ચમચી બોળવાથી બગડે છે. માતાએ પણ સાબુથી હાથ ધોઈને બાળકના ખોરાકને અડકવું. માતાને જો શરદી થઈ હોય તો છીંક કે ઉધરસ ખાતી વેળા બાળકના ખોરાકને છાંટા ન ઊડે તે ખાસ જોવું.

જે વાસણમાં ઉકાળેલું દૂધ ભરવાનું હોય કે બાળકને આપવાનું હોય તે પાંચ મિનિટ ગરમ કરેલું હોવું જોઈએ. દૂધની બાટલી, ટોટી, ગળણી, ચમચી વગેરે પાંચ મિનિટ ગરમ પાણીમાં ઉકાળવાં જોઈએ.

કેટલીક વાર દૂધની બાટલી ઉપરના ઔંસ (અધોળ) માપના કાપા બરાબર નથી હોતા. તેથી મેઝર ગ્લાસમાં એકેક ઔંસ દૂધ કાઢી બાટલીમાં નાખવું અને ખાતરી કરવી કે કાપા બરાબ છે કે નહી. જો કાપા બરાબર હોય તો તે પ્રમાણે માપીને દૂ આપવું, નહિ તો ઔંસના ગ્લાસથી માપીને બાટલીમાં ભરવું.

બાટલીમાં મૂકેલી ટોટી ચમચી વડે કાઢી દૂધની બાટલ ઉપર માતાએ તે સંભાળથી ચઢાવવી અને પછી બાટલી ઊંધી કર જોવી કે દૂધ બરાબર પડે છે કે નહિ. આ દૂધ માતાના હાથમાં જ પડવા દેવું જેથી તેને ખબર પડે કે તે પીવા જેવું છે કે નહિ. ટોટી જમીનને કે બીજે કશે અડકે તેમ બાટલી નીચે ન મૂકવી. બાળકના મોઢામાં ટોટી જાય ત્યાંસુધી કોઈએ તેને અડકવું નહિ. બાળકને જો એક જ વખતે અધું માતાનું ધાવણ અને અધું દૂધ આપવાનું હોય તો ધવડાવતા પહેલાં જ દૂધની બાટલી તૈયાર કરી રાખવી જેથી ધાવણ પૂરું થાય કે તરતજ બાટલી બાળકને અપાય.

દૂધની બાટલી આપતી વખતે માતાએ બાળકને ખોળામાં બેસાડવું અને બાટલી એવી રીતે પકડવી કે ટોટીમાં દૂધ રહે ટોટીમાં અધું દૂધ અને અધીં હવા રહે તેમ ન પકડવી. જો ટોટીમાં હવા રહેશે તો બાળકને દૂધ પીતાં વાર લાગશે અને દૂધ સાથે એ હવા બાળકનાં પેટમાં જઈ ગેસ કરશે. જો બહુ હવા પેટમાં જશે તો બાળકને તરત ઊલટી થશે. ઊલટી અટકાવવા બાળકને ખભા ઉપર રાખી થાબડવાથી પેટમાં ગયેલી હવા બહાર નીકળી જશે અને બાળકને ઊલટી ન થતાં આરામ થશે દૂધ આપ્યા પછી બાળકને નિરાંતે પથારીમાં સૂવા દેવું; પણ હાથમાં લઈ ઓકકુદ, રમાડવું નહિ. ઘણી વાર બાળક અંગૂઠો કે આંગળી ચૂસી હવા

ટમાં લે છે. માટે દર વખતે ધવડાવવા પહેલાં અને ધવડાવ્યા પછી
ને ખભે લઈ થાબડવું. કેટલીક વાર બાળક આવી રીતે એટલી
ધી હવા પેટમાં લે છે કે તેને દૂધ પાતાં દરમ્યાન ખભે લઈ
ાબડીએ ત્યારે જ બીજું દૂધ પી શકે છે.

દરેક બાળક જુદી જુદી પ્રકૃતિનું હોય છે તેથી દરેકને દૂધ પીતાં
ઓછો વત્તો વખત લાગે છે. કોઈ બહુ ઝડપથી પી જાય છે તો કોઈ
બહુ ધીરે ધીરે પીએ છે. છ થી આઠ અધોળ (ઔંસ) દૂધ પીતાં
બાળકને સામાન્ય રીતે દશથી પંદર મિનિટ લાગે છે; પણ કોઈ
પાંચ મિનિટમાં પણ પી જાય અને કોઈને વીસ મિનિટ પણ લાગે.
તેનાથી વધારે વાર ન લાગવી જોઈએ. જો બહુવાર લાગે તો ટોટીનું
કાણું બરાબર છે કે નહિ તે જોવું. ઘણીવાર કાણું પુરાઈ ગયું હોય
છે અને તેમાંથી દૂધ જતું નથી તેથી બાળક નકામું ટોટી જ ચૂસે
છે. માતાએ દૂધની બાટલી સામે જોતાં રહેવું કે તેમાંથી દૂધ ઓછું
થાય છે કે નહિ. જો કાણામાંથી બરાબર દૂધ જતું હોય તે છતાં બાળક
દૂધ ન ચૂસતું હોય તો તેને દૂધ લેવું નથી એમ સમજવું. તેની
તબીયત ઠીક ન હોય તો તે દૂધ ન લે માટે બાટલી લઈ લેવી; કારણ
કે તેને દૂધ પીવું જ હોય તો વીસ મિનિટમાં તો તે બધું પી
જઈ શકે છે. જો તેને ન જ પીવું હોય તો પરાણે આપવાથી કંઈ
ફાયદો નથી. બાળકનું શરીર સારું હોય છતાં ખાલી રમતગમતમાં
વીસ મિનિટ લગાડી હોય તો બાટલી લઈ લેવાથી બાળક જરાક
ભૂખ્યું રહી જાય છે. પણ ભૂખ્યું રહેવાથી બીજી વાર તે બમણા
જોરથી દૂધ પી જાય છે. દૂધના બે ગાળા વચ્ચે બાળકને પાણી
સિવાય બીજું કંઈ ન આપવું.

બાળકને મોઢામાં દૂધની બાટલી આપી સૂઈ જવા ન
કે માતાએ ત્યાંથી બીજે ક્યાંય ન જવું. કારણ કે તે
ચૂસતાં ચૂસતાં ઊંઘી જશે તો દૂધ પીવાનું રહી જશે. બ
ઉંઘાડવા માટે બાટલી મોઢામાં આપવાની ટેવ ન પાડવી; ન
તેને એમ થશે કે મોઢામાં બાટલી આપે ત્યારે સૂઈ જવું.
બાટલી છોડાવી તેને એમને એમ ઉંઘાડવું મુશ્કેલ પડશે.
તેને ખોળામાં બેસાડીને જ દૂધની બાટલી આપવી; સૂતાં
કદિ ન આપવી. બાળક દૂધ પી રહે તે પછી ભીના કટકાથી
મોં લૂછી નાંખવું અને ખભે લઇ થાબડી, હવા કાઢી નાખી
પથારીમાં સુવાડવું.

બાળક ધાવણ કે બાટલીનું દૂધ પીએ તો પણ તેનું
એકસરખું વધવું જોઈએ. ઘણીવાર બાટલીનું દૂધ પીનાર બ
વજનમાં બરાબર વધતું નથી. પણ જો તેને મોસંબીનો કે ટમેટ
રસ, કૉડલીવર વગેરે બરાબર આપવામાં આવે તો વજન બરા
વધવું જોઈએ. પહેલા છ મહિનામાં બાળકનું વજન દર અઠવાડિયે
અને જો બરાબર વધતું ન હોય તો તરતજ ડૉકટરને બતાવ
વજન બરાબર વધતું હોય તો પણ તેને અવારનવાર ડૉકટ
બતાવવું કે જેથી તેનામાં બીજી કંઈ ખામી હોય તો ડૉક
શોધી કાઢે. બાળકને ડૉકટર પાસે લઈ જવામાં આવે ત્યારે
વખતે તેના પેટમાં દરરોજ કેટલું દૂધ, પાણી અને કૉડલીવર જ
છે તે માતાએ ડૉકટરને જણાવવું જેથી તેનું પ્રમાણ વધારવા
ઘટાડવાની ડૉકટરને સમજ પડે.

વજન, ઉંચાઇ અને ઉંમરના કોઠો

જન્મથી એક વર્ષ સુધી :

છોકરા માટે

ઉંચાઇ ઈંચમાં		દર મહિના પ્રમાણે વજન રતલમાં											
		૧લા મહિનામાં	૨જા ,,	૩જા ,,	૪થા ,,	૫મા ,,	૬ઠ્ઠા ,,	૭મા ,,	૮મા ,,	૯મા ,,	૧૦મા ,,	૧૧મા ,,	[illegible]
૧૭		૫॥											
૧૮		૬॥											
૧૯		૭॥	૭॥										
૨૦		૮	૮॥	૯									
૨૧		૯	૯॥	૧૦	૧૦॥	૧૦॥							
૨૨		૧૦	૧૦॥	૧૧	૧૧॥	૧૧॥	૧૧॥	૧૨					
૨૩		૧૦॥	૧૧॥	૧૨	૧૨॥	૧૩	૧૩	૧૩	૧૩॥	૧૪			
૨૪		૧૧॥	૧૨॥	૧૩	૧૩॥	૧૪	૧૪	૧૪॥	૧૪॥	૧૫	૧૫	૧૫	
૨૫		૧૨॥	૧૩॥	૧૪	૧૪॥	૧૫	૧૫॥	૧૫॥	૧૫॥	૧૬	૧૬	૧૬	[illegible]
૨૬			૧૪	૧૫	૧૫॥	૧૬	૧૬॥	૧૬॥	૧૭	૧૭	૧૭	૧૭॥	[illegible]
૨૭				૧૬	૧૬॥	૧૭	૧૭॥	૧૮	૧૮	૧૮॥	૧૮॥	૧૮॥	[illegible]
૨૮					૧૭॥	૧૮	૧૯	૧૯	૧૯	૧૯॥	૧૯॥	૧૯॥	[illegible]
૨૯						૧૯॥	૨૦	૨૦	૨૦॥	૨૦॥	૨૦॥	૨૦॥	[illegible]
૩૦							૨૧	૨૧॥	૨૧॥	૨૧॥	૨૧॥	૨૨	[illegible]
૩૧								૨૨॥	૨૩	૨૩	૨૩	૨૩	[illegible]

વજન, ઊંચાઈ અને ઉંમરનો કોઠો

જન્મથી એક વર્ષ સુધી:

છોકરી માટે

દર મહિના પ્રમાણે વજન: રતલમાં

ઊંચાઈ ઈંચમાં		પહેલા મહિનામાં	૨જા ,,	૩જા ,,	૪થા ,,	૫મા ,,	૬ઠ્ઠા ,,	૭મા ,,	૮મા ,,	૯મા ,,	૧૦મા ,,	૧૧મા ,,	૧૨મા ,,
૧૭		૫॥											
૧૮		૬॥											
૧૯		૭॥	૭॥										
૨૦		૮	૮॥	૯									
૨૧		૯	૯॥	૧૦	૧૦॥	૧૦॥							
૨૨		૧૦	૧૦॥	૧૧	૧૧॥	૧૧॥	૧૧॥	૧૨					
૨૩		૧૦॥	૧૧॥	૧૨	૧૨॥	૧૩	૧૩	૧૩	૧૩॥	૧૪			
૨૪		૧૧॥	૧૨॥	૧૩	૧૩॥	૧૪	૧૪	૧૪॥	૧૪॥	૧૫	૧૫	૧૫	
૨૫		૧૨॥	૧૩॥	૧૪	૧૪॥	૧૫	૧૫॥	૧૫॥	૧૫॥	૧૬	૧૬	૧૬	૧૬॥
૨૬			૧૪	૧૫	૧૫॥	૧૬	૧૬॥	૧૬॥	૧૭	૧૭	૧૭	૧૭॥	૧૮
૨૭				૧૬	૧૬॥	૧૭	૧૭॥	૧૮	૧૮	૧૮॥	૧૮॥	૧૮॥	૧૯
૨૮					૧૭॥	૧૮	૧૯	૧૯	૧૯	૧૯॥	૧૯॥	૧૯॥	૨૦
૨૯						૧૯	૨૦	૨૦	૨૦॥	૨૦॥	૨૦॥	૨૦॥	૨૧
૩૦							૨૧॥	૨૧॥	૨૧॥	૨૧॥	૨૧॥	૨૨	૨૨
૩૧								૨૨॥	૨૩	૨૩	૨૩	૨૩	૨૩
૩૨													

ઉંચાઇ માપવાની રીત : ભીંતને અડકાડીને એક ટેબલ મૂકી તેના પર બાળકનું માથું ભીંતને અડકે તેમ સુવાડવું અને તેના પગ આગળ એક ચોપડી મૂકી ત્યાં પેન્સીલથી લીંટી દોરવી. પછી બાળકને ઉપાડી લઈ ભીંત અને પેલી લીંટી વચ્ચેનું અંતર માપવું એટલે બાળકની ઉંચાઇ મળી આવશે.

ઉપર આપેલા કોઠામાંથી બાળકની ઉંમર અને ડાબી બાજુએ બતાવેલી ઉંચાઈ જુઓ અને ઉંચાઈની લાઈનમાં ઉંમર નીચે જુઓ તો બાળકનું કેટલું વજન હોવું જોઈએ તે જણાશે. આ વજન સાધારણ બાળકનું છે. કોઇ બાળકનું વજન તેનાથી ઓછું કે વધારે હોય તો ફીકર કરવી નહિ. દાખલા તરીકે, કોઈ છોકરો ત્રણ મહિનાનો હોય અને ઉંચાઈ બાવીસ ઈંચ હોય તો તેનું વજન લગભગ ૧૧॥ રતલ હોવું જોઇએ અથવા કોઈ છોકરી આઠ મહિનાની હોય અને ઉંચાઈ ત્રીસ ઇંચ હોય તો તેનું વજન લગભગ ૨૧॥ રતલ હોવું જોઈએ.

આ કોઠા ઘણાં બાળકોનાં વજન અને ઉંચાઈ માપી સરેરાશ કાઢી બનાવ્યા છે. આમાં જન્મ વખતે બાળકનું વજન સાત રતલ અને ઉંચાઈ અઢાર ઇંચ લીધી છે. જો કોઈ બાળક જન્મ વખતે ચાર કે પાંચ રતલનું હોય તો ત્રણ મહિને તેનું વજન ૧૧॥ રતલ કદિ ન થાય. પણ તેથી એમ ન સમજવું કે એ બાળક તંદુરસ્ત નથી.

૧૭ કસુદતનું બાળક

નવ મહીના કરતાં બે અઠવાડિયા કે તેથી વહેલું જન્મેલું બાળક કસુદતનું અથવા અધુરી સુદતનુ કહેવાય છે અને પૂરા નવ મહિને અવતરેલા બાળક જેવું તે તંદુરસ્ત હોતું નથી. આઠમા

અને નવમા છેલ્લા બે મહિનામાં ગર્ભમાં બાળકને ખાસ પોષણ મળે છે અને તેનું ઘડતર પૂરું થાય છે. તેથી અધુરે અવતરેલા બચ્ચાના ઘડતરમાં કચાશ રહી જાય છે. જો બાળક ફક્ત પંદર દિવસ વહેલું આવે તો તે ઘણીવાર પૂરું ઘડાયલું આવે છે અને કદાચ સહેજ કચાશ રહી ગઈ હોય તોપણ તે લગભગ પૂરી મુદ્દતના બાળક જેવું હોય છે. પંદર દહાડાથી વધારે વહેલું જન્મે તો બાળક ઓછા વજનનું અને અધુરૂં ઘડાયલું આવે છે. છતાં જન્મ પછી તેની પૂરી માવજત થાય તો તે બરાબર થઈ રહે છે. પણ પાંચથી આઠ અઠવાડિયાં વહેલું જન્મેલું બાળક તદ્દન માયકાંગલું હોય છે અને તેને બચાવવું મુશ્કેલ છે. ઘણીવાર પૂરી મુદતે જન્મેલું બાળક પણ નબળું હોય છે. જન્મ વખતે જે બાળક પાંચ રતલ કે તેથી ઓછા વજનનું હોય તેને કમુદતનું સમજી તેનું બરાબર જતન કરવું.

કમુદતનું બાળક જેમ જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ તે પૂરી મુદતે જન્મેલા બાળક માફક વધતું જાય છે. ફક્ત ફરક એટલો જ રહે છે કે જે ઘડતર માતાના ગર્ભમાં થવું જોઈએ તે બહાર આવ્યા પછી થાય છે. કમુદતનું બાળક નાનું હોય તો પણ તેનો રંગ બરાબર હોવો જોઈએ અને સામાન્ય બાળક માફક હાથપગ હલાવતું હોવું જોઈએ. જો કે સામાન્ય બાળક કરતાં માથું ઊંચું કરતાં, બેસતાં કે ઘૂંટણિયાં તાણતાં તેને વધારે વખત લાગે છે. પણ તેની બરાબર માવજત થાય અને તેને પુષ્ટિકારક ખોરાક મળે તો પૂરી મુદતના બાળક જેવું તે ઉછરે છે. કમુદતના બાળકને ઉછરતા જે વખત લાગે છે તે પૂરી મુદત કરતાં બાળક કેટલું વહેલું અવતર્યું તેના ઉપર આધાર રાખે છે.

કમુદતનું બાળક જન્મે કે તરત જ કાળજીપૂર્વક તેની માવજત શરૂ કરવી જોઈએ. ભૂલેચૂકે જો તેને શરદી કે બીજો કોઈ રોગ લાગુ પડે તો તેને બચાવવું મુશ્કેલ પડે છે. બાળક જન્મે કે તરત જ તેને સુંવાળા ઊનના કપડામાં વીંટાળી લેવું. પછી તેની નાળ બરાબર કાપીને ડૂંટી ઉપર બોરીક પાઉડર લગાડી સારો સ્ટરાઈલ ગોઝ મૂકી પાટો બાંધી દેવો. ત્યારબાદ તેને પારણામાં એવી રીતે પોઢાડી દેવું કે તેનું માથું પગ કરતાં નીચું રહે. પગ તરફના બે પાયા નીચે બે ઈંટો મૂકવાથી આ સગવડ સચવાશે. કપડાના બાળોતિયાને બદલે રૂ ઉપર ગોઝ મૂકી બાળોતિયા તરીકે વાપરવું વધારે સારૂં પડે છે.

જો માતાને હોસ્પીટલમાં જવાનો વખત ન રહ્યો હોય તો અને બાળક ઘેર જ અવતર્યું હોય તો પછી માતા અને બાળકને ઘેર જ રાખવાં છે કે હોસ્પીટલમાં લઈ જવાં છે તે પહેલું નક્કી કરવું. જો હોસ્પીટલમાં લઈ જવાં હોય તો ડોકટરની સલાહ લઈ, હોસ્પીટલમાં ગોઠવણ કરાવી, મોટરમાં લઈ જવાં.

કમુદતનું બાળક જો વજનમાં ચાર રતલ કરતાં વધારે હોય અને તંદુરસ્ત હોય તથા ઘેર તેની બરાબર સારવાર થઈ શકે તો તેને હોસ્પીટલમાં લઈ જવાની જરૂર નથી. પણ જો બાળક બહુ નબળું હોય અને બરાબર શ્વાસ પણ ન લઈ શકતુ હોય તો તેને તરત જ હોસ્પીટલમાં લઈ જવું. કેટલાંક કમુદતનાં બાળકો ઠંડાં અને ફીકકાં-ભુરાં-પડી જાય છે તથા તેમને ઓકસીજન આપવો પડે છે; માટે તેવા બાળકને હોસ્પીટલમાં જ રાખવું. તેને ઘેર રાખવાનું જોખમ ન ખેડવું. હોસ્પીટલમાં લઈ જવાનો નિર્ણય કર્યા પછી બાળક બરાબર શ્વાસ

લઇ શકે છે કે કેમ અને તેને ગરમ કપડામાં બરાબર વીંટાળેલું છે કે કેમ તે પહેલાં જોઈ લેવું. કારણ કે જો રસ્તામાં બાળકને શરદી લાગે તો તેને બચાવવું મુશ્કેલ બને છે.

જન્મ વખતે બાળકના શરીરની ગરમી ગુદામાં થર્મોમીટર મૂકી માપી જોવી. તેને પહેલાં પાણીથી નવડાવવું નહિ, પણ જો ટેમ્પરેચર ૯૮° થી ૯૯° હોય તો તેને તેલથી માલીસ કરવું. તેને નવડાવવા કરતાં ગરમ રાખવું વધારે જરૂરી છે. બાળક જન્મે ત્યારે તેના આખા શરીરે તેલનું માલીસ કરવું. પણ જો તે નબળું હોય તો થોડા કલાક કે દિવસ પછી માલીસ કરવામાં વાંધો નથી. ટૂંકમાં તેને ઉઘાડું ન રાખવું અને શરદી ન લાગે તે ખાસ જોવું.

કમુદતના બાળકને બને તેટલું ઓછું ઉચક-મૂક કરવું અને તેને ઉઘાડું ન રાખવું. ફકત તેને ધવડાવવા, પાણી પાવા કે કપડાં બદલવા ઉંચકવું; બાકી તેને પારણામાં વીંટાળી મૂકવું. ધવડાવતી વખતે તેનું માથું ઊંચું રાખવું. પારણામાં સુવાડેલા બાળકનું પડખું દર બે ત્રણ કલાકે બદલવું; નહિ તો એક જ પડખે સુઇ રહેવાથી તેના શરીરને તે બાજુ ઘસારો લાગશે અને ફાવશે નહિ.

કમુદતના બાળકના ઉછેરમાં નીચેની ત્રણ બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી: (૧) તેને ગરમ કેમ રાખવું, (૨) બહારના રોગથી મુકત કેમ રાખવું, અને (૩) કેટલું દૂધ પાવું અને શું ખવડાવવું.

કમુદતના બાળકના ટેમ્પરેચરનો આધાર તેના ઓરડાના હવામાન ઉપર રહે છે, તેથી ઓરડાનું હવામાન ૭૫° થી ૮૦° રાખવું અને બાળકને ગરમ શાલ કે બનુસમાં વીંટેલું રાખવું. તેના

ખાટલાની પાસેની ભીંત ઉપર થર્મોમીટર રાખવું જેથી ઓરડાનું ટેમ્પરેચર માલૂમ પડે શરૂઆતના થોડા કલાક તેમ જ દિવસોમાં આ બાબત ખાસ ધ્યાન રાખવું, નહિ તો બાળકને જરા પણ ઉઘાડું રાખવામા આવતા શરદી લાગી જશે

બાળકનું ટેમ્પરેચર દર ચાર કે છ કલાકે લઈ ને નોંધી રાખવું. ટેમ્પરેચર ૯૮ થી ૯૯ની વચ્ચે રહેવું જોઇએ પણ ૯૭ કે ૧૦૦ થાય તો ગભરાવું નહિ. બાળકને જેટલું નુકસાન શરદીથી થાય છે તેટલુ જ વધુ પડતી ગરમીથી પણ થાય છે. માટે તે બાબત ખાસ ધ્યાન રાખવું બાળક માટે વીજળીથી ગરમ થાય તેવા તૈયાર ખાટલા મળે છે અને તેમા જોઈતુ ટેમ્પરેચર કાયમ રાખી શકાય છે. જેઓ પૈસા ખરચી શકે તેમણે આવો ખાટલો વસાવવો

આગળ જણાવ્યા મુજબ જન્મ થતા વેત બાળકને ગરમ બનુસમા વીટાળવું અને તેને રૂની બડી પહેરાવવી આ બડી અથવા પેટી તેના પગ ઢકાય તેવડી લગભગ ૧૫ થી ૧૯ ઇચ લાંબી અને છાતીના ભાગ ઉપર બેવડી આવે તેટલી પહોળી રાખવી. તેની કસો (લેસ) તેના ડાબા હાથ તરફની રાખવી. આવી પેટી નીચેથી ખુલ્લી રાખવી જેથી બાળક બાળોતિયુ બગાડે તો બદલતા ફાવે બાળોતિયાને બદલે ગોઝમા રૂ ભરીને વાપરવાથી બાળકના પગને ઘસારો નહિ લાગે

બાળકના કપડા, જેવા કે ઝભલાં, પેટી, બાળોતિયા વગેરે આગળથી શીવી રાખ્યા હોય અને જો બાળક કમુદતે વહેલુ આવે તો બધા કપડાં મોટા પડે અને તેથી નવા કપડા તૈયાર કરાવવા પડે. અગાઉથી તૈયાર કરેલા કપડા બાળક મોટુ થાય ત્યારે કામ

લાગે. નવાં કપડાં એવાં ખુલતાં કરાવવાં કે તે સહેલાઈથી પહેરાવી કે કાઢી શકાય. કારણ કે કસુદતનું બાળક એટલું તો નબળું હોય છે કે તેને ઝાઝી હિલચાલ કરવી ફાવે નહિ.

જે બાળક બહુજ નબળું અને કદમાં નાનું હોય તેને પહેલાં બે ત્રણ દિવસ સુધી નવડાવી શકાય નહિ. જો ડૉક્ટર જાતે કહે કે બાળક બરાબર શ્વાસ નથી લઈ શકતું, તેથી ગરમ પાણીથી નવડાવવાથી ફાયદો થશે, તો જ તેને નવડાવવું. બાળક ત્રણચાર દિવસનું થાય અને બરાબર શ્વાસ લઈ શકે ત્યારે જો ડૉક્ટર કહે તો પારણામાં જ રાખીને તેના હાથ પગના સાંધા અને ઝાડા પેશાબની જગા લૂછીને સાફ કરવી. છાતી, ગળું વગેરે બીજા ભાગો ઉઘાડા કરવા નહિ. તેલનું માલીસ કરતી વખતે પણ જે ભાગ ઉપર માલીસ કરતાં હોઈએ તે જ ખૂલ્લો રાખવો; બાકીનું શરીર ઢાંકેલું રાખવું. બાળકને માલીસ મોટા માણસની માફક ન કરતાં, તેલમાં રૂ બોળી શરીરે લગાડવું; પણ ઘસવું નહિ.

બાળકને રોગ મુકત કેમ રાખવું?

કસુદતનું બાળક બહુ જ નબળું હોય છે અને કોઈપણ રોગનો સામનો કરવાની તેનામાં શક્તિ હોતી નથી. કોઈપણ ચેપી રોગ અને ખાસ કરીને શરદી તેને તરત લાગુ પડે છે. તેને શરદી થાય તો તત્કાળ ચાંપતા ઈલાજ લેવા; નહિ તો તેમાંથી ન્યુમોનિયા થતાં વાર નહિ લાગે. કસુદતના બાળકને હાથમાં લઇ રમાડનાર કે તેના સંસર્ગમાં આવનાર માણસે પહેલાં પોતાના હાથ સાબુથી ધોઈ નાખવા. જેને જરા પણ શરદી કે બીજો કોઈ ચેપી રોગ

થયો હોય તેવા માણસને બાળક પાસે જવા દેવું નહિ. બહારના માણસોને તેમ જ ખાસ કરી નાનાં બચ્ચાંઓને કમુદતના બાળકના ઓરડામાં જવા દેવાં નહિ. આ નિયમો બહુ ચોકસાઈથી ન પળાય તો બાળકની જિંદગી જોખમમાં આવે અને એકવાર તેને શરદી, ન્યુમોનિયા કે કાનનું દર્દ થાય તો તેને બચાવવું મુશ્કેલ બને છે.

કમુદતના બાળકનો ખોરાક: જ્યાં સુધી માતાને ધાવણ ન આવે ત્યાં સુધી હૉસ્પીટલમાંથી બીજી કોઈ માતાનું ધાવણ કમુદતના બાળકને આપવું. કારણ કે તેને બહારનું કોઈપણ દૂધ આપવું જોખમ ભરેલું છે. બીજી સ્ત્રીનું ધાવણ કે ગાયનું દૂધ પણ આપતાં પહેલાં એક બે મિનિટ ગરમ કરવું.

કમુદતનું બાળક બરાબર શ્વાસ લઈ શકે અને તેને ઘૂંટડા ગળતાં આવડે ત પછી જ તેને માતાના સ્તન મોઢામાં આપવા; નહિ તો બચ્ચુ મહેનત કરી મરી જશે, છતાં ધાવણ ચૂસી નહિ શકે. બાળક બહુ જ નબળું હોય અને માતાના સ્તન કે બાટલીની ટોટી પણ ચૂસી ન શકતું હોય તો માતાનું ધાવણ પ્યાલામાં કાઢીને ચમચીથી ન ફાવે તો ડ્રોપરથી દૂધ પાવું. ડ્રોપર વાપરતી વખતે તેની કાચની નળીને છેડે રબરની નળી લગાડવી જેથી બાળકના મોઢામાં કાચ નહિ પણ રબરની નળી જાય અને તેને ઈજા ન થાય. આ ડ્રોપર પણ દર વખતે બરાબર ઉકાળી ધોઈને વાપરવુ. બાળક ઘૂંટડો ગળી શકે તે કરતાં વધારે દૂધ તેના મોઢામાં ન જાય તે જોવું. કેટલાંક બાળક એટલાં તો નબળાં હોય છે કે તેમને દૂધ ગળતાં નથી આવડતું. આવાં બાળકોને ડૉક્ટર પેટમાં સીધી નળી મૂકી ખોરાક આપે છે. કમુદતનું બાળક ઘણું નબળું હોવાથી પૂરેપૂરું ધાવી શકતું નથી. તેથી વધારાનું દૂધ માતાએ

હાથ વડે છાતીમાંથી કાઢી નાખવું. આમ કરવાથી છાતીમાં નવું દૂધ ભરાતું રહેશે અને જ્યારે પાછળથી બાળકને વધારે દૂધ જોઈશે ત્યારે તેને મળી રહેશે. જો જન્મપછી બાર કલાક સુધીમાં બાળક સ્તન ચૂસવા ન માંડે તો પંપ કે હાથ વડે ધાવણ કાઢી લઈ કોલોસ્ટ્રમ સાથે પાવું. ધાવતી વખતે બાળક થાકી ન જાય તે ખાસ જોવું. જો માને ધાવણ ન આવતું હોય અને કોઈ બીજી સ્ત્રીનું ધાવણ ન મળે તો ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ ગાયનું દૂધ પાણી ઉમેરી પાવું.

કમુદતના બાળકને દૂધ–પાણી વગેરે ક્યારથી આપવું તે તેના કદ, વજન અને તાકાત ઉપર આધાર રાખે છે. બહુ જ નબળા બાળકને પહેલા બાર કલાક કંઈ જ આપવું નહિ. પછી દર ત્રણ કલાકે ફક્ત એકથી બે ચમચી દૂધ–પાણી આપવું; તેથી વધારે તે ન લઈ શકે. બાળક જો જરા મજબૂત હોય તો આઠ કલાક પછી ખોરાક આપી શકાય. બાળક અઢાર કલાકનું ન થાય ત્યાંસુધી તેને દૂધ આપવું નહિ.

બાળકને આપવાના દૂધનું માપ તથા વખત વગેરે આગળ જે જણાવ્યું છે તે પૂરી મુદતે જન્મેલા બાળક માટે છે. કમુદતના બાળક માટે ડૉક્ટરની સલાહ લેવી અને તે બતાવે તે પ્રમાણે મિશ્રણ કરી બાળકને પાવું. કમુદતના બાળકને તેના વજનના છઠ્ઠા ભાગ જેટલું મિશ્રણ દિવસમાં જોઈએ. જો તેનું વજન પાંચ રતલ હોય તો તેને દિવસમાં લગભગ તેરથી ચૌદ અધોળ (ઔંસ) દૂધ–પાણી જોઈએ. પણ આટલું બધું મિશ્રણ પહેલા થોડા દિવસ તો ન જ અપાય. થોડેથી શરૂઆત કરી ધીરે ધીરે વધારતા જવું. આવું

બાળક જન્મ પછી ચોથે દિવસે પોતાના વજનના આઠમા ભાગ જેટલું પણ મિશ્રણ લે તો નસીબદાર. ડોક્ટર સલાહ આપે તો ઇંજેક્શન વાટે પણ ખોરાક આપી શકાય.

બાળકને પહેલા થોડા દિવસ તેના વજનના દર રતલ દીઠ અર્ધાથી એક અધોળ દૂધ આપવું જેથી દર વખતે બાળકના પેટમાં થોડું થોડું જ જાય. દરરોજ દૂધ વધારતા જવું અને બચ્ચું દસ દિવસનું થાય ત્યારે તેના વજનના દર રતલે લગભગ બેથી ત્રણ અધોળ દૂધ ચોવીસ કલાકમાં આપવું.

બાળકને જો ગાયનું દૂધ આપવાનું નક્કી થાય છતાં ડોક્ટરની સલાહ તરત ન મળી શકે તો ગાયના આઠ અધોળ દૂધમાંથી તમામ મલાઈ કાઢી લઈ તેમાં બેથી ચાર અધોળ પાણી ઉમેરવું અને એક ચમચી ખાંડ નાખવી. આ મિશ્રણ વીસ મિનિટ ઉકાળવું અને ઠંડુ પાડી, મલાઈ બાઝે તે કાઢી લઈ, પછી જ બાળકને આપવું.

બાળકને જો માતાના ધાવણ ઉપર રાખવામાં આવતું હોય અને તે પૂરતું ન મળતું હોય તો તેને દર બે કલાકે ઉકાળેલું પાણી આપવું. તેના શરીરમાં રોજ અમુક પ્રમાણમાં પ્રવાહી જવું જ જોઈએ અને જો દૂધ ઓછું પીએ તો પાણી વધારે પાવું જોઈએ. જેમ દૂધ વધારે પીવા માંડે તેમ પાણી ઓછું કરતાં જવું; પણ તે છતાં બાળક પાણી પીએ તો વાંધો નથી.

કમુદતનું કોઈક જ બાળક જન્મ વખતનું વજન ગુમાવતું નથી. બાકી ઘણુંખરાંનું વજન બીજા કે ત્રીજા દિવસથી ઘટે છે અને છેક બે કે કોઈવાર ત્રણ અઠવાડિયે જન્મના વજન પર

આવે છે. કસુદતનું બાળક દિવસના ⅓ થી ½ અધોળ જેટલું વ
તો બસ છે. તે ૭૫ થી ૧૦૦ દિવસે જન્મથી બમણા વજનનું
થાય છે. આવું બાળક બહુ નબળું હોય તો તેને અઠવાડિયામાં બે
વાર તોલવું અને મજબૂત હોય તો રોજ વજન કરવું જેથી કેટલું
વધે છે તે જણાય.

કસુદતના બાળકને બળતા જવાનો રોગ (રીકેટસ) થવાનો
સંભવ વધારે રહે છે. તેથી તે એક અઠવાડિયાનું થાય કે એ રોગની
દવા શરૂ કરવી. તેને વિટામીન 'ડી' પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળવું જોઈએ.
અને તેથી જેમાં વિટામીન 'ડી' વધારે હોય તેવું કોડલીવર ઓઈલ
ડોકટરની સલાહ લઈ આપવું. શરૂઆતમાં વિટામીન 'ડી' સાથેના
કોડલીવરની પા ચમચી દિવસમાં બે વાર આપવી, બે ત્રણ અઠ-
વાડિયાં પછી દિવસમાં બે વાર અર્ધી ચમચી આપવી, બાળક દોઢ
મહિનાનું થાય ત્યારે દિવસમાં બે વાર એક ચમચી અને ત્રીજા
મહિનાથી રોજ બે વાર મોટો ચમચો ભરીને આપી શકાય. પહેલા
થોડા દિવસ કોડલીવર ડ્રોપરથી આપવું, પણ બાળક દૂધ પીવા
માંડે એટલે ચમચીથી આપવું. બાળકને મોસંબી કે સંતરાનો રસ
દિવસમાં બે વાર પાણી નાખી અર્ધી ચમચી આપવો. અને ધીમે
ધીમે વધારતા જવું. જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય તેમ તેમ
તેને આગળ જણાવ્યા મુજબનો બીજો ખોરાક પણ આપતા જવું.

બાળકને શરદી ન લાગે તે ખાસ જોવું અને તેથી તેને
બહાર બીલકુલ ન લઈ જવું. કસુદતનું બાળક જ્યારે પૂરી મુદતે
જન્મેલા બાળક જેવું વજન અને બાંધામાં થાય ત્યારે તેને બહાર
લઈ જવામાં વાંધો નથી. આવા નબળા બાળકને સૂર્યસ્નાન ન અપાય

ણ તે તંદુરસ્ત અને તાકાતવાન થાય ત્યારે તેમ કરવામાં વાંધો
થી. સૂર્યસ્નાનને બદલે વિટામીન 'ડી' વાળું કોડલીવર આપી
કાય અને કેટલાક ડૉક્ટરો વીજળીના દીવાથી સૂર્યનાં કિરણો (અલ્ટ્રા
ાયોલેટ) આપે છે.



૧૮ માંદું બાળક

બાળક જ્યારે સાજું સમું હોય ત્યારે તે પોતાનું શરીર કઈ સ્થિતિમાં રાખે છે, તેના અવયવોની હિલચાલ અને ચહેરાના હાવભાવ કેવાં કેવાં હોય છે, તે કેટલા કલાક ઊંઘે છે, તેની ચામડીનો રંગ કેવો હોય છે વગેરેનું માતાએ ઝીણવટથી ધ્યાન રાખવું. કારણ તેમ કરવાથી જરાય માંદુ પડે, તેને ચેન ન પડે, ચીડિયું થઈ રખરખ કરે, સુસ્ત રહે કે તેને કંઈ દર્દ થતું હોય તો માતાને તરત ખબર પડે કે આ માંદગીનાં ચિહ્ન છે. બાળકને ઝાડો પેશાબ કેવા રંગના થાય છે અને તેની સાથે શરીરમાંથી બીજું કંઈ નીકળે છે કે કેમ તેની પણ તપાસ રાખવી.

સૌથી પહેલાં તો કોઈ ડૉક્ટર કે જાણકાર માણસ પાસેથી માતાએ તાવ માપવાનું થર્મોમીટર જોતાં શીખી લેવું. થર્મોમીટર ગુદામાં મૂકી માપી શકાય તેવું જ લેવું, બાળક માંદુ ન હોય તો રોજ અમથો તાવ માપવો નહિ; બિમાર હોય તો જ થર્મોમીટર મૂકવું. તેનો ઉપયોગ કરવા પહેલાં જોવું કે તેમાં પારો ૯૭° થી નીચે હોવો જોઈએ. પણ તેથી ઉપર હોય તો પારાવાળો

ભાગ નીચે રહે તેમ હાથમાં પકડી જોરથી ઝટકો મારવો એટલે પારો નીચે ઊતરશે. પારો ૯૭° થી નીચે જાય એટલે બસ. તેથી વધારે નીચે ઉતારવાની જરૂર નથી. પણ જો વધારે નીચે જાય તો ઉલ્ટો ઝટકો મારવાની જરૂર નથી. પારાવાળા ભલ્બ ઉપર તેલ કે વેસેલીન લગાડી, બાળકને ખોળામાં ઊંધું સુવાડી, એક હાથે બે નિતંબ છુટા પાડી બીજા હાથે થર્મોમીટરનો તેલ લગાડેલો ભાગ હળવેથી ગુદામાં દાખલ કરવો. થર્મોમીટર પાંચેક મિનિટ અંદર રહેવા દેવું અને ત્યાં સુધી તેને પકડી રાખવું તેમ જ બાળકને હાલવા ન દેવું. જો તે અંદર ભાગી જાય તો બાળક નાહક હેરાન થાય.

બાળકનું ટેમ્પરેચર સાધારણ રીતે ૯૮.૬° થી ૯૯.૪° હોય છે. જો ૧૦૦° કે તેથી વધુ હોય તો તરત ડૉક્ટરને બોલાવવો. મોટા માણસ કરતાં નાના બાળકને કોઇ પણ જાતની માંદગીમાં તાવ વધારે પ્રાસંગિક દેખાય છે. તેની તબીયતમાં કંઈ પણ ગરબડ થતાં તરત તાવ આવે છે અને તાવ વધે છે તેમ તે વધુ રખરખ કરે છે. બાળકને તાવ આખા દિવસમાં કોઈ પણ વખતે ચઢે છે. પણ ઘણે ભાગે સવાર કરતાં સાંજે વધારે હોય છે.

માંદગીનાં પ્રાથમિક ચિહ્નો: જ્યારે પણ બાળક રખરખ કરે અને તેને નીચે જણાવેલાં ચિન્હો જણાય ત્યારે બાળકને સુવાડી દઈ ડૉક્ટરને બોલાવવો: બાળક ઉત્પાત કરે, રખરખ કરે, સુસ્ત દેખાય, સૂઈ રહે, એકલું પડી રહે અથવા ચીડાયાં કરે તો એ બધી બિમારીની નિશાનીઓ છે.

તાવ: બાળકનો ચહેરો લાલ દેખાય અને શરીર ગરમ લાગે તો જાણવું કે તેને તાવ આવ્યો હશે અને તરત જ તાવ માપી જોવો.

ઊલટી: બાળકને એકાએક ઊલટી થાય એ માંદગીનું લક્ષણ છે. પેટમાં કંઇ બગાડ થાય કે કોલેરા જેવો ચેપી રોગ થાય ત્યારે ઊલટી થાય છે. ઊલટી અને મોઢાની લાળ એ બે જુદી વસ્તુઓ છે. બચ્ચું ઊલટી કરે કે તરત તેને સુવાડી દેવું.

ઝાડા: ઝાડાની સંખ્યામાં ઓચીંતો વધારો થાય અથવા તે પાતળા કે પાણી જેવા થાય તો તે મંદવાડની નિશાની છે. પેટના બગાડ કે ચેપને લીધે ઝાડા થાય છે. તેમાં જો લોહી, પરું અથવા વધુ પડતો સફેદ પદાર્થ દેખાય તો બાળકને કંઈ આંતરડાનું દર્દ હોવાનો સંભવ છે; તેથી તરત ડૉક્ટરની સલાહ લેવી.

ખોરાક પ્રત્યે અરુચિ: બાળક હંમેશ મુજબ ખોરાક લેવાને બદલે જો એકાએક ખાવાની આનાકાની કરે તો જાણવું કે તે માંદુ છે. તેને કોઇ નવી ચીજ ખાવા આપીએ અને તે લેવા ના પાડે તો જુદી વાત છે. જો તે રોજ લેતું હોય તે ખોરાક પણ લેવા ના પાડે તો સમજવું કે તેના ગળામાં કે મોઢામાં કંઈ દર્દ હશે, પેટમાં દુખતું હશે કે તાવ હશે. બાળક ગમે તે કારણે ખોરાક લેવા ના પાડે–પછી તે માંદગીને લીધે હોય કે મિજાજ ગયો હોય તેથી હોય–તો તેને જબરજસ્તીથી ખવડાવું નહિ.

બીજાં દુઃખ દર્દ: બાળક રડે, ધમપછાડા કરે કે પોતાના પગ ઊંચા કરી પેટ ઉપર લાવે તો જાણવું કે તેના પેટમાં દુખતું હશે. જો તેના પોતા   યા વિના ચૂપચાપ સ્થિર

રહેવા દે તો સંભવ છે કે તેના હાથ પગમાં ક્યાંક દુખતું હોય. માતાએ એવા સંજોગોમાં બાળકના હાથપગ દબાવી જોવા. જો અમુક જગાએ દુખતું હશે તો બાળક ત્યાં દબાવતાં બૂમ મારશે. જો તેના કાનમાં પીડા થતી હશે તો તે માથું ફેરવ્યાં કરશે કે કાન મસળ્યાં કરશે. ઘણી વાર બાળક રખરખ કરે કે ચીસાચીસ પાડે પણ તેને કે માતાને સમજ પડતી નથી કે ક્યાં વેદના થાય છે.

શરદી : નાક ગળતું હોય, આંખમાંથી પાણી નીતરતું હોય, ઉધરસ આવતી હોય કે શ્વાસ જોરમાં ચાલતો હોય તો એના મૂળમાં શરદી હોય છે; અથવા કંઈ ચેપી રોગ હોય છે.

ગરમી: બાળકની ચામડી લાલાશ પકડે, શીળસ થાય કે ફોલ્લા નીકળે તો તે માંદગીનાં એંધાણ છે. આંકડી, તાણ, હાથપગનું ખેંચાવું અથવા ચહેરા ઉપરની બેચેની એ રોગની નિશાનીઓ છે માટે તરત ડોકટરને બોલાવવો.

ડોકટર આવે તે પહેલાં શું કરવું? બિમાર બાળકને જોવા ડોકટર આવે ત્યાં સુધીમાં નીચેના નિયમો પાળવા:

- દર્દીને બીજાં બાળકથી અલગ પાડી પથારીમાં સુવાડી દેવું.
- જો ઝાડા કે ઊલટી થતાં જાય તો ખોરાક આપવો બંધ કરવો.

રોગીને ઉકાળેલું પાણી વારંવાર નહિ તો દર કલાકે થોડું થોડું આપવું પણ જો ઊલટી થતી જાય તો તે બંધ થાય તે પછીજ પાણી આપવું.

બાળકનો તાવ માપવો અને ઝાડા કે ઊલટી કેટલાં થયાં તેની નોંધ લેવી. બને તો ઝાડા અને ઊલટી ડોકટરને બતાવવાને રહેવા દેવાં.

બાળકને પેટમાં દર્દ થતું હોય અને ડોકટરને આવતાં વાર લાગે તો તેને સાદા કે સાબુવાળા પાણી વડે એનીમા આપવો.

માંદા બાળકને પહેલાં તો તળાઈ પર સુવાડી દેવું. ઓરડામ પૂરતી હવા આવે તેમ બારી બારણાં ખૂલ્લાં રાખવાં, પણ દર્દી ઉપર સીધો પવન ન આવે તે જોવું. બાળકને એકલું ઊંઘવા કે પડી રહેવા દેવું પણ તેને છેડછાડ કે ખલેલ ન કરવી. તેના ઓરડામાં કુટુમ્બીઓએ કે પાડોશીઓએ ટોળે વળી ન બેસવું. દર્દીને ભલે કંઇ ચેપી રોગ ન હોય તો પણ બીજાં બાળકને તેની પાસે આવવા દેવાં નહિ.

ડોકટરની સલાહ સંભાળપૂર્વક અને ચોકસાઈથી અમલમાં મૂકવી. નીચેની સુચનાઓ-ડોકટર તેથી ઊલટું ન કહે તો-બાળકના જતન માટે પાળવી.

બાળકને ૯૯.૫° થી વધારે તાવ હોય તો તેને પથારીમાં સુવાડી દેવું. જો તેને કોઇ મોટી માંદગી આવી ગઈ હોય તો સાજા થયા પછી પણ ત્રણથી સાત દિવસ પથારીમાં જ રાખવું. આવી અગમ ચેતી રાખવાથી માંદગીની પાછલી અસર નબળાઈ વગેરે થતી અટકે છે. વારંવાર બાળકને પથારીમાં પાસાં બદલાવવાં જેથી તેને આરામ મળે, શરીરના કોઈ ભાગમાં લોહી જામી ન જાય કે ચામડી ઉપર ઘસારા ન પડે.

નવડાવવાને બદલે બાળકને ગરમ પાણીમાં ભીંજવેલા સ્વચ્છ ટુવાલથી સાફ કરવો. ખાસ કરીને જ્યારે ૧૦૩° કે ૧૦૪° થી વધુ તાવ હોય ત્યારે આમ કરવાથી તાવ જરા ઓછો થશે અને દર્દીને શાન્તિ મળશે. બાળકને કોઈ પણ રીતે શરદી ન લાગે તેની ખાસ

તકેદારી રાખવી અને હાથપગ ઠંડા પડી જતા હોય તો ગરમ પાણીની બાટલીથી શેક કરવો.

જો માંદગી દરમ્યાન બાળક ખોરાક ન લેતું હોય તો ઝાડો ઓછો ઊતરે એ સ્વાભાવિક છે. જો ૪૮ કલાક સુધીમાં ઝાડો ન થાય અને બાળકનું પેટ ફુલેલું દેખાય તો એનીમા આપવામાં વાંધો નથી. બાળક દૂધ કે બીજું પ્રવાહી ખાસ ન લેતું હોય અને તેથી પેશાબ ઓછો થાય અથવા સમૂળગો બંધ થાય તો તેને વધારે પ્રમાણમાં પાણી આપવું. તેમ છતાં જો પેશાબ ન થાય તો ડાકટરને બોલાવવો.

એનીમા કેમ આપવો? એનીમા આપવાને એકથી ત્રણ અધોળ પાણી માય તેવડી પિચકારી લેવી. જેમાં કોઈ જાતની દવા મેળવવામાં ન આવી જાય તેવો સાબુ લઈ, એક લોટામાં તેનું પાણી કરવું. પછી તેમાં પિચકારી બોળી તેના ઉપરના છેડા ઉપરનો રબરનો ગોળો દબાવવો અને ધીમે ધીમે છોડવો એટલે પિચકારીમાં પાણી ચઢશે. જો ઇન્જેકશનના જેવી પિચકારી હોય તો ઉપરનો દાંડો ખેંચી સાબુનું પાણી ભરવું. ત્યાર બાદ બાળકને ખોળામાં કે ટેબલ ઉપર ઊંધું સુવડાવવું અને તેના પેટ નીચે ગડીવાળી ટુવાલ મૂકવો એટલે તેના નિતંબ ઊંચા આવશે, પિચકારીમાંનું પાણી આંતરડામાં ઉતરશે અને કદાચ થોડુંક પાણી બહાર પડશે તો પણ તે ટુવાલ ચુસી લેશે ને તેથી ખોળો નહિ બગડે. પિચકારીને છેડે વેસેલીન લગાડી, એક હાથે બાળકના બે પગ પકડી, બીજા હાથે વેસેલીન લગાડેલો છેડો તેની ગુદામાં હળવેથી દાખલ કરવો. પછી ધીરે ધીરે પેંગ, રબરનો ગોળો દાબવાથી પિચકારીમાંનું પાણી આંતરડામાં ઊતરશે. જો આ કામ ધીરેથી અને નરમાશથી થાય તો બાળકને તકલીફ પડતી નથી.

જો બહુ કબજીયાત હશે તેા સાબુના પાણીથી મળ આંતરડામાંથી ઉખડશે અને તેથી પેટમાં સહેજ દુખશે. જ્યારે બધું પાણી આંતરડામાં ઊતરી જાય એટલે આસ્તેથી પિચકારી કાઢી લઈ, બાળકના બંને નિતંબ સાથે દબાવી રાખવા જેથી પાણી પાછું નીકળી ન જાય. પછી તેને સંડાસમાં કે ખુરસીમાં બેસાડવું. કેાકવાર બાળક પાણી અંદર રાખી શકતું નથી અને પિચકારી કાઢી લેતાં વેંત પાણી બહાર નીકળી આવે છે. આવે વખતે માતાએ પેાતાનાં કપડાં સાચવવાં. એક વાર પિચકારી આપવાથી જો ઝાડેા ન આવે કે સાફ ન આવે તેા કલાક પછી બીજી વાર આપવી. સાબુની તૈયાર લાકડી પણ આવે છે જે પાંચ મિનિટ ગુદામાં રાખી મૂકવાથી એનીમાની ગરજ સારે છે. પણ તેનેા કે એનીમાનેા ઉપયેાગ વારંવાર ન કરવેા. બાળકને ઝાડેા ન થતેા હેાય અને રેાજની કબજીયાત રહેતી હેાય તેા ડેાકટરની સલાહ લેવી.

ખેારાક : બાળકને તાવ હેાય અને તે ધાવણને બદલે દૂધ–પાણીનું મિશ્રણ લેતું હેાય તેા તેમાં પાણી વધારે નાખવું અને રેાગનેા પ્રકાર ન સમજાય ત્યાં સુધી બીજો ખેારાક આપવાનું બંધ કરવું. જો બચ્ચાને ઝાડા થતા હેાય તેા દૂધ બંધ કરવું અને ફકત પાણી જ આપવું. સાજા થયા પછી ફરી ખેારાક ચાલુ કરતા પહેલાં બને ત્યાં સુધી ડેાકટરની સલાહ લેવી. જો ડેાકટર મળી ન શકે તેા ઝાડા ઊલટી તદ્દન બંધ થયા પછી થેાડેા ખેારાક શરૂ કરવેા. ધાવણ ઉપર રહેતા બાળકને જો ઝાડા ઊલટી થાય તેા એકાદ બેવાર ધાવણ ઓછું કરવું અને તેને બદલે પાણી વધારે પાવું. ખાસ કરીને પાતળા ઝાડા થાય ત્યારે

પાણી વધારે આપવું. ઝાડા ઊલટી બંધ થયા પછી પહેલાંની માફક ધાવણ શરૂ કરવું; પણ પહેલે દિવસે પૂરો વખત ન આપતાં ફક્ત પાંચથી દશ મિનિટ જ ધવડાવવું. માંદગી સાથે જો તાવ હોય તો બાળકની પાચનશક્તિ ઘટી જાય છે અને રોજના જેટલો ખોરાક તેને જોઈતો નથી; માટે પરાણે ખોરાક ન આપવો. માંદગી દરમ્યાન પણ તેને રુચિ હોય તેટલો જ ખોરાક લેવા દેવો. તેને ઝાડા ઊલટી સિવાયની બીજી માંદગી થઈ હોય અને તે દૂધ તથા ખોરાક લઈ શકતું હોય તો તેને તે લેવા દેવું; કારણ કે તેથી રોગનો સામનો કરવાની તેનામાં શક્તિ આવશે. આવા સંજોગોમાં ડૉક્ટરની સલાહ લેવી અને જો તે વાંધો ન લે તો ખોરાક ચાલુ રાખવો અથવા તે નક્કી કરી આપે તે ખોરાક આપવો.

પાણી : માંદગીમાં પાણી ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ચાલુ ઊલટી ન થતી હોય ત્યારે બાળકને દર કલાકે તે પીએ તેટલું પાણી આપવું. ચોવીસ કલાકમાં કેટલા અધોળ પાણી પાયું તેની નોંધ રાખવી અને ડૉક્ટરને બતાવવી. જો પેટમાં કંઈ દર્દ ન હોય તો મોસંબી કે સંતરાંનો રસ આપવામાં વાંધો નથી.

૧૯ સામાન્ય બાળરોગો

ઊલટી. બાળક મોઢામાંથી જે લાળ કાઢે છે અથવા દૂધ પીધા પછી જરાક દહીં જેવો પદાર્થ બહાર કાઢે છે અને રીતસરની ઊલટી કરે છે એ બે તદ્દન જુદાં છે. તેથી એ પારખવામાં ગોટાળો ન થવો જોઈએ. આ બાબત આગળ જણાવી ગયા છીએ. ધવડાવ્યા પછી તરત કે થોડા કલાક રહીને બાળક બધું અથવા મોટા ભાગનું ધાવણ કાઢી નાખે તો તે રીતસરની ઊલટી ગણાય. આવી ઊલટી એ પેટમાં કંઈ બગાડ હોય અથવા કંઈ ચેપી રોગ થયો હોય તેની નિશાની છે. બાળક સાજું સમું હોય અને એકાએક ઊલટી કરે તો તરત જ તેનો ખોરાક બંધ કરવો અને ફક્ત પાણી આપવું. ડૉક્ટર રજા ન આપે ત્યાંસુધી કંઈ પણ ખોરાક ન આપવો. વારંવાર ઝાડા ઊલટી થાય તો ડૉક્ટરની સલાહ લઈ તેનું મૂળ કારણ શોધી કાઢવું અને તે મુજબ ઇલાજ કરવા. નાના બચ્ચાને વારંવાર ઊબકા કે ઊલટી થયાં કરે તો તેનાં આંતરડાંમાં કયાંક નડતર હોવાનો સંભવ છે. આવે વખતે

ડૉકટર પાસે તપાસાવી નહતર-દૂર કરવા શસ્ત્રપ્રયોગ (ઓપરેશન) કરવો પડે છે. એકસરખી ઊલટી થયાં કરે અને ખાસ કરીને ઝાડા થાય તો બાળકના શરીરમાંથી પ્રવાહી ઘટતું જાય છે અને તેથી તેની સ્થિતિ ગંભીર બને છે. માટે તેને બને તેટલું પાણી તથા પ્રવાહી પદાર્થો આપવા. બાળક બહુ ઊલટી કરે તો તરત ડૉકટરની સલાહ લેવી.

ઝાડા : વારંવાર દસ્ત થાય અને તે પાતળા તથા ચીકણા હોય તો તે ઝાડાનો રોગ ગણાય. આ રોગ કોઈપણ ઋતુમાં થાય છે. પણ ગરમીના દિવસોમાં વધારે થાય છે. ઝાડા સાથે તાવ પણ આવે છે. જ્યારે પાતળા ઝાડા થાય અગર તેમાં પરૂ કે લોહી પડે તો બધો ખોરાક બંધ કરવો. ખાસ કરી બહારના દૂધ ઉપર રહેતા બાળકને ખાસ સંભાળવું પડે છે. ઝાડા કોઈ ચેપી રોગના કે બીજા ગંભીર કારણથી પણ થાય. વધુ પડતા ઝાડા એ ભારે રોગ ગણાય; માટે તરત ડૉકટરની સલાહ લેવી અને તેની સલાહ મુજબ ખોરાક આપવો. જો ડૉકટર સફળ ન થાય તો ચોવીસ કલાક માટે બાળકનું દૂધ તદ્દન બંધ કરવું તે પછી જો ઝાડા ઊલટી બંધ થાય તો પહેલાં કરતાં બમણું પાણી ઉમેરી, થોડું થોડું દૂધ આપવું; અને ધીમે ધીમે દૂધ વધારતાં જવું તેમજ પાણીનું પ્રમાણ ઘટાડતાં જવું. કબજીયાત એ કંઈ રોગ નથી અને તે કેમ મટાડવો તે આગળ જણાવી ગયા છીએ

રક્તપિત્ત : જેમાં પૂરતું વિટામીન 'સી' ન હોય તેવો જ ખોરાક ફક્ત ખાવાથી બાળકને રક્તિપિત્ત થાય છે. આ દર્દ ન થાય તે માટે તેને વિટામીન 'સી' વાળી વસ્તુઓ ખવડાવવી. માતા જો પૂરતો

અને પૌષ્ટિક ખોરાક લેતી હોય તો તેનું દૂધ પીનાર બાળકને આ રોગ થતો નથી. પણ જે બાળક બહારના દૂધ ઉપર જ ઘણો વખત રહે છે અને વિટામીન 'સી' વાળો બીજો ખોરાક જેને મળતો ન હોય તેને આ દર્દ થાય છે. શરૂઆતથી જ જો તેને ગોસંબી, નારંગી કે ટમેટાનો રસ આપવામાં આવે તો તેને પૂરતા પ્રમાણમાં વિટામીન 'સી' મળી રહે અને આ રોગ થતો અટકે. લીંબુનો રસ પણ સારો, પણ તે ખાટો હોવાથી બાળકને આપવામાં મુશ્કેલી પડે છે. સફરજન, કેળાં, અનેનાસ વગેરેમાં પણ વિટામીન 'સી' હોય છે પણ તે થોડા પ્રમાણમાં હોય છે. તાજાં ફળ ન મળે તો ડબ્બામાં પેક કરેલાં ફળનો રસ પણ આપી શકાય. ઘણાં શાકભાજીમાં પણ વિટામીન 'સી' હોય છે

આ રોગનું મુખ્ય ચિહ્ન જરા જરામાં લોહી નીકળે તે છે. હાથ અને પગ ઉપર પહેલાં સોજા આવે છે અને પછી હાડકાં પાસેથી લોહી નીકળે છે. બાળકને ઊંચકવામાં આવે અથવા બાળોતિયું બદલે ત્યારે તે રડે છે. તેને કોઇ અડકે તે તેને ગમતું નથી. કેટલાક ઉગ્ર કેસમાં બાળકનું વજન વધતું નથી અને ચામડીમાંથી લોહી જાય છે. બાળકને દાંત ફૂટતા હોય તો આજુબાજુનાં અવાળુમાંથી લોહી નીકળે છે.

તવાનું : બાળકને બચપણમાં પૂરતો પૌષ્ટિક ખોરાક ન મળે તો તે તવાનું જાય છે. આ રોગ જો કે આખા શરીરે થાય છે પણ તેની અસર હાડકાં ઉપર ખાસ વરતાય છે. આથી ઘણી વાર હાડકાં વળી જાય છે અને બાળકની આકૃતિ બેડોળ બને છે. તેનાથી સ્નાયુઓ પણ નબળા અને ઢીલા પડે છે. આમ તો આ રોગ છેક

ાનપણુમાં લાગુ પડે છે; પણ બાળક ઊઠીને ચાલવા ન માંડે ત્યાં પુધી ઝટ પરખાતો નથી. તે ચાલવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે ખબર પડે છે કે તે સીધું ઊભું રહી શકતું નથી અને બે પગ બહુ પહોળા રાખે છે.

આ રોગવાળું બાળક જો કે વજનમાં બરાબર વધે છે તોપણ તેને દાંત મોડા આવે છે અને ચાલતાં પણ મોડેથી શીખે છે. તેને ચેન પડતું નથી, સ્વભાવ ચીડીયો રહે છે અને ચામડી ફીકકી રહે છે. જો આ રોગ બાળકની છાતીનાં હાડકાંને લાગુ પડે છે તો તે વળી જાય છે અને તેનાં ફેફસાં જોઈએ તેવાં વધતાં નથી. જો તેને કોઈ ચેપી રોગ લાગુ પડે તો બીજાં સાધારણ બાળક માફક તે તેનો સામનો કરી શકતું નથી અને તેથી જાનનું જોખમ રહે છે. વળી આમાંથી એક ખાસ રોગ એ થાય છે કે બાળકને તાણુ આવે છે અને તેમાંથી ધનુર્વા થાય છે. જેનું પરિણામ મૃત્યુમાં આવે છે. તેથી પહેલેથી ચાંપતા ઈલાજ કરવા.

આ રોગ ધાવણને બદલે બહારના દૂધ ઉપર ઉછરતા બાળકને થવાનો વધારે સંભવ છે, જો કે ધાવણ ઉપર ઉછરતા બાળકને પણ ક્યારેક આ રોગ થાય છે. ધીમે ધીમે વધતા બાળક કરતાં ઝડપથી વધતા ઊંડાવદાર બાળકને આ રોગ જલદીથી થાય છે. કસુવાવનું બાળક પહેલા એક બે મહિનામાં બહુ ઝડપથી વધે છે એટલે તેને આ રોગ થવાનો વધારે સંભવ છે. વીટામીન 'ડી' ની ઊણપને લીધે આ રોગ થાય છે. કોડલીવર ઓઈલમાં અને સૂર્યનાં કિરણોમાં વિટામીન 'ડી' સારા પ્રમાણમાં હોય છે. બધાં માબાપ કોડલીવર તો કદાચ ન આપી શકે પણ બાળકને સૂર્યનાં

કિરણોમાં બેસાડતાં કંઈ જ ખર્ચ લાગતું નથી. વહેલી સવારે કે સાંજે સૂર્યનાં કુમળાં કિરણોમાં બાળકને બેસાડવાથી ઘણો લાભ થાય છે. આ રોગ ખાસ કરીને શિયાળામાં થાય છે અને તે પણ ઠંડા પ્રદેશમાં વધારે થાય છે; કારણકે ત્યાં સૂર્યનો પ્રકાશ ઘણો દિવસ સુધી દેખાતો નથી.

આ રોગ અટકાવવા કે થયો હોય તો મટાડવા કોડલીવર ઓઈલ તથા વિટામીન 'ડી'વાળો બીજો કોઈ પણ પદાર્થ આપવો. સાથે સૂર્યનાં કિરણો પણ આપવાં. એકલાં કિરણોથી પણ ફાયદો તો થાય છે પણ ધીમે ધીમે થાય છે.

તાણ: આ દર્દ બાળકને ન્યુમોનીયા, મેનીનજાઇટીસ, કે ધનુર્વા જેવી ગંભીર માંદગી દરમ્યાન શરૂ થાય છે. તાણ કે આંકડી સામાન્ય રીતે થોડીક સેકંડ કે મિનિટ સુધી રહે છે પણ કોઇક બાળકને એક કે બે કલાક સુધી આંકડી આવે છે. બાળકને આંકડી બંધ થાય તો પણ ડોકટરને બોલાવી બતાવવું. તાણ દરમ્યાન જે ચિન્હો દેખાયાં હોય તે તેને જણાવવાં; જેથી તેનું કારણ શોધી શકાય. આંકડી આવ્યા બાદ થોડા દિવસ બાળકને પથારીમાંજ રહેવા દેવું અને ચોવીસ કલાક સુધી તેને પાણી સિવાય બીજું કંઈ આપવું નહિ. થોડા દિવસ સુધી તેને પૂરો ખોરાક પણ ન આપવો.

સાજા બાળકને તાણ આવે તો દાંત આવતા હોવાથી આવી હશે એમ કહી વાત ઉડાવી દેવી નહિ. એક ડોકટરને સમજ ન પડે તો જરૂર બીજાને બતાવવું. આ દર્દ એવું છે કે ઘણી વાર બાળક એકલું હોય ને તાણ આવે તો બાળક મુઆઈ જાય અને

ોઈ મદદ મળે તે પહેલાં મૃત્યુ પામે. માટે ડૉક્ટરને બતાવી, તેનું કારણ શોધી કાઢી, ચાંપતા ઉપાય કરવા.

અળાઇ : ગરમીથી થતી અળાઈ ઉનાળામાં કે શિયાળામાં કોઈપણ ઋતુમાં થાય છે. ઘણાં ગરમ કપડાં પહેરાવવાથી બાળકને પસીનો થાય છે અને તે શરીર ઉપર જ સુકાઈ જવાથી અળાઈ થાય છે. તેની શરૂઆત ઘણુંખરું ગળા અને છાતીની આસપાસ થાય છે. જ્યાં અળાઈ થઈ હોય ત્યાં બોરીકના પાણીમાં બોળેલો ટુવાલ લગાડવો. બોરીક પાઉડર ન મળે તો સ્ટાર્ચ ચાલે. એક ગ્લાસ પાણીમાં અર્ધી ચમચી બોરીક નાખવો. આછાં પાતળાં કપડાં પહેરાવવાથી અળાઈ મટે છે. પણ શિયાળામાં બહુ જ સુંવાળી ફ્લેનલની પેટી પહેરાવવી જેથી બાળકને શરદી ન લાગે.

શીળવા-ખંજવાળ : ચામડી ઉપર કપડા ઘસવાથી અથવા ખાસ કરીને સાંધા આગળની ચામડી ઉપર વાટા પડવાથી આ ઉપદ્રવ થાય છે. પહેલાં શરીરનો ભાગ લાલ થાય છે અને પછી ત્યાં સખત ખંજવાળ આવે છે. આ પીડા ખાસ કરી જાડાં બાળકોને થાય છે. પેશાબવાળાં બાળોતિયાં તરત કાઢી નાખવામાં ન આવે, ઝાડો થયા પછી બરાબર સાફ કરવામાં ન આવે અગર બાળોતિયાને લગાડેલો સાબુ પાણીથી બરાબર સાફ કરવામાં ન આવે તો બાળકને કમરની નીચેનાં ભાગમાં આ ઉપદ્રવ થાય છે. રબરની ચડ્ડી પહેરાવવાથી પણ આ પીડા થાય છે; કારણ કે તેમાં પસીનો ચુસાઈ જવાને બદલે અંદર જ સુકાઈ જાય છે. આ ઉપદ્રવ ન થાય તે માટે સફાઈ અને ચોકખાઈ જાળવવી ખૂબ જરૂરી છે. જ્યાં ખંજવાળ આવતી હોય ત્યાં સાબુ ન લગા-

કવેા પણ ચણાનેા લેાટ વાપરવેા. અને પાણીને બદલે તેલથી ભાગ સાફ કરવેા. દર વખતે બાળોતિયું બદલતી વેળા જાંઘ તથ ઢગરા ખનીજ તેલ લગાડી સાફ કરવા; પણ ત્યાં પાઉડર લગાડવે નહિ. કારણકે પાઉડરથી ચામડી ઉપર પડ બાઝે છે અને તેથ ખંજવાળ પેદા થાય છે.

ખરજવું: આ ચામડીનું ચેપી દર્દ શરીરના કોઈપણ ભાગ ઉપર થાય છે. કેટલાંક બાળકને જન્મથી જ તેનાં ચિન્હ જણાય છે. ધાવણ કે બહારના દૂધ ઉપર ઉછરતા બાળકને, ગમે તેને, આ રેાગ થાય છે. તેનાથી ચામડી ખરબચડી થાય છે અને ત્યાં ખૂબ ખજવાળ આવે છે. ખરજવું હઠીલું અને ચીકણુ દર્દ છે અને લાંબા વખતે મુશ્કેલીથી મટે છે; કયારેક તેા તે મટતું જ નથી. ઘણી વાર તે મટી ગયા પછી ફરીથી દેખાય છે. ખજવાળવાથી અને ચામડી સાફ ન રહેવાથી એમ બને છે. બાળકને ખરજવુ થયું હાેય તેા ડાૅકટર પાસે સારવાર કરાવવી, તે કહે તેવેા અને તેટલેા ખેારાક આપવેા ને આપે તે મલમ કાળજીથી લગાડવેા.

સ્કેબીઝ (એક જાતની ખંજવાળ) આ રેાગ ચામડી નીચે એક જાતના જંતુ થવાથી થાય છે. તેનાથી ચામડી ઉપસી આવે છે અને લાલચેાળ બને છે તથા ત્યાં ખૂબ ખંજવાળ આવે છે. આ ચેપી રેાગ છે અને તેને ફેલાતાં વાર લાગતી નથી. ઘરમાં કેાઈને આ રેાગ થાય તેા બીજાને તેનેા ચેપ ન લાગે તેની ખાસ કાળજી રાખવી. તેનાં કપડાં જુદાં ધાેવાં અને અલગ સુકવવાં. કેાકવાર ધેાબીનાં ધેાયેલાં કપડાં પહેરવાથી તેનેા ચેપ લાગે છે. તેની સામે શી સાવચેતી લેવી અને શી દવા કરવી તે ડાૅકટર બતાવશે.

ટ્રીમ-કરમ-(વર્મ્સ) : બચપણમાં બાળકના પેટમાં અર્ધા
ચ જેવડા કે તેથી થોડા લાંબા કરમ થાય છે. જે ઝાડા વાટે
હાર નીકળે છે. ઘણી વાર તે નરી આંખે દેખાય પણ નહિ તેવા
ણા દોરા કરતાં પણ પાતળા હોય છે અને દાકતરી તપાસમાં જ
ખાય છે. આ કરમ કાઢવાને ડૉકટરની સલાહ લીધા
ર કોઈ પણ જાતની દવા ન કરવી. તેમ કરવાથી કરમનો
શ તો થય છે, પણ તેથી બાળકનાં આંતરડાંને ઈજા પહોંચે છે.

શરદી : આ ચેપી રોગથી બાળકનું રક્ષણ કરવા ખૂબ
ળજી રાખવી. મોટાં માણસને સાધારણ શરદી થઇ હોય તો
ણ બચ્ચું તેની પાસે જાય તો તેમાંથી તેને ભયંકર શરદી વળગે
અને કદિક ન્યુમોનિયા પણ થઈ જાય છે. જો આ ચેપ ગળામાં
ાગે તો ગળસુણીયાં (ગાલપચોરિયાં) થઈ આવે છે અને કદિક
ાન પણ પાકી ઊઠે છે. બાળકને વારંવાર શરદી થતી હોય તો
ાકટર પાસે તેના કાકડા તથા એડીનોઈડ કઢાવી નાખવા.

માથામાં શરદી ભરાતાં શ્વાસ તેમજ ખોરાક લેતાં બાળકને
મહુ તકલીફ પડે છે અને હંમેશાં નાક ગળ્યાં કરે છે આના
ઉપાય તરીકે બાળકનું નાક ગરમ કપડા કે રૂમાલથી, લૂછતાં રહેવું
અને ડૉકટર આપે તે ટીપાં ડ્રોપરથી બાળકના નાકમાં નાખવાં. તેથી
નાકના અંદરના પડનો સોજો નરમ પડશે અને શ્વાસ લેતાં સુગમ
પડશે. નાકમાં કોઈ પણ જાતનું ખનીજ તેલ મૂકવું નહિ. દીવેલ
ગરમ કરી બે ટીપાં મૂકવાથી પણ શ્વાસ ઉઘડશે.

શરદી વધારે હોય તો બાળકને સંપૂર્ણ આરામ આપવો
અને પથારીમાં રાખી મૂકવું. આપણામાં કહેવત છે કે રોગનું

મૂળ ખાંસી : પણ ખાંસીનું અને બીજાં અનેક મોટાં દર્દોનું મૂળ શરદી છે. શરૂઆતમાં તેથી નાક ગળે છે અને ગળામાં દુખાવો થાય છે. આ બધી શરદીની નિશાનીઓ છે. બાળકને મોટા રોગોથી બચાવવું હોય તો શરદી થતાં વેંત આંપતા ઈલાજ કરવા અને તેને જુદા ઓરડામાં સુવડાવવું. બાળક જન્મે ત્યારે કે થોડાંક અઠવાડિયાં પછી નાકનો ઉપદ્રવ જણાય તો તરતજ ડોકટર પાસે તેનુ લોહી તપાસાવવું અને તેમાં ચાંદીના રોગની નિશાની દેખાય તો તેનો તાત્કાલિક ઉપચાર કરાવવો.

કાકડા, એડીનોઇડ્સ : બાળકની ઊંઘમાં વધુ પડતો વિક્ષેપ પડે, તે નાક વાટે શ્વાસ ન લઈ શકે અને આખી રાત મોઢું ઉઘાડું રાખી સૂએ, બહુ નસકોરાં બોલાવે કે ધાવતાં ધાવતાં શ્વાસ લેવા સ્તન છોડી દે, તેને શરદી રહેતી હોય અને રોજ નાક ગળ્યા કરતું હોય–આવાં ચિન્હો જણાય તો માતાએ જાણવું કે બાળકને કાકડા અને એડીનોઈડ્સ છે. બાળકને શ્વાસ લેતાં મુશ્કેલી પડે અને મોં વાટે હવા લેવી પડે તો ડોકટરને બતાવવું.

કાનનો દુખાવો : બાળક ચીસ પાડી રડે અને પોતાના માથા સાથે કાનને દાબે અથવા કાનને મસળે તો સમજવું કે તેના કાનમાં દુઃખે છે. કાન ઉપર ગરમ પાણીનો શેક કરવાથી અથવા સાધારણ ગરમ પાણીની નાની બાટલી મૂકવાથી તેને આરામ થાય છે. ડોકટરને તરત બોલાવી ન શકાય તો મીઠું તલનું તેલ સહેજ ગરમ કરી તેનાં બે ટીપાં કાનમાં નાંખવાં. આ સિવાય ડોકટરને પૂછ્યા વિના કાનમાં બીજું કંઈ નાંખવું નહિ અને સોય કે પીન વડે કાન ખોતરવા નહિ. તેમ કરવાથી ઘણીવાર કાનનો પડદો ફૂટી જાય છે.

સસણી : સસણી બે જાતની થાય છે. સાદી અને સખત; ખરું જોતાં સખત સસણી એ શ્વાસ નળીનું દર્દ છે. કોઈ પણ જાતની સસણી થાય તો પણ ખૂબ સાવચેતી રાખી ડોક્ટરની સલાહ લઈ ઉપચાર કરવા. કારણકે શરૂઆતમાં સસણી સાદી છે કે સખત તે પરખાતું નથી. સાદી સસણી થાય છે તે પોતાની મેળે મટી જાય છે, પણ સખત સસણી ઘણી જોખમકારક છે તેથી તેને માટે ડોક્ટરી સંભાળની જરૂર છે. બાળક રડે ત્યારે તેનો અવાજ ખોખરો કે નબળો લાગે તો જાણવું કે તેને કંઇક દર્દ છે અને ડોક્ટરની સલાહ લેવી. શ્વાસનળી રૂંધાઈ ન જાય અને ડીપ્થેરિયા ન થાય તે માટે એન્ટીટોકસીન (Antitoxin) નાં ઈંજેકશન અપાવવાં.

સાદી સસણી : આ જાતની સસણીનો હુમલો સૂવાના વખત પછી અને મધરાત પહેલાં આવે છે. બાળક તદ્દન સાજું હોય અને રાતે ઊંઘી ગયું હોય તે એકાએક ઊઠી ભારે અવાજે બૂમ મારે, ઉધરસ ખાય કે તેને શ્વાસ લેતાં મુશ્કેલી પડે તો જાણવું કે તેને સાદી સસણી થઈ છે. બાળક આવા હુમલાથી ગભરાઈ જાય તો તેથી રોગોનાં ચિન્હોમાં વધારો થાય છે. આ સસણી બે ત્રણ રાત ઉપરાછાપરી થાય છે અને અગાઉ એક વાર તે થઈ હોય તો થોડા સમય પછી ફરીથી બે ત્રણ વાર થાય છે. ડોક્ટર આવે તે દરમ્યાન બાળકને જ્યાં હવામાં ભેજ હોય તેવા ઓરડામાં રાખવું. બાળકના ઓરડામાં ઉઘાડા વાસણમાં પાણી ઉકાળવાથી જોઈતો ભેજ મળી રહે છે. સસણી થયા પછી બાળકને બે ત્રણ દિવસ પથારીમાં જ રાખવું અને ઠંડી હવામાં ન લઈ જવું. માત્ર ઓરડાની હવા ભેજવાળી રહે તેમ કરવું.

સખત સસણી : બાળકને રાતે સસણીનો હુમલો થયો હોય છતાં બીજે દહાડે સવારે તેનો અવાજ બોખરો લાગે અને તેને શ્વાસ લેતાં મુશ્કેલી પડે તો ડીપ્થેરીઆ કે સખત સસણી છે એમ અનુમાન થાય. ગળસુણીયાં સાથે કે તે પછી આ સસણી થાય છે. આ રોગમાં બાળકનો અવાજ વધુ ને વધુ ભારે થતો જાય છે અને તેનાથી ખાસ બોલાતું પણ નથી, શ્વાસ લેતાં શુંગળામણ થાય છે અને માંદગીની ગંભીરતા વધે છે. ખાસ કરીને રાતના તબીયત વધારે બગડે છે. બાળક થાકી જાય છે અને નબળું પડતું જાય છે. આ ગંભીર ચિન્હો છે. આવા વખતે ડોકટરને બોલાવવામાં કે ઉપચાર કરવામાં જરાપણ ઢીલ થાય તો જાનનું જોખમ છે.

બાળકને ડીપ્થેરીઆ ન થાય તે માટે ઈન્જેકશન આપ્યું હોય તો છ મહિના બાદ તેનું લોહી તપાસાવવું. જો તેમાં ડીપ્થેરીઆનાં જંતુ ન હોય તો જાણવું કે તેને એ રોગ તો નથી જ અને ભવિષ્યમાં થવાની ધાસ્તી નથી.

દમ : એક વર્ષની અંદરના બાળકને ખાસ કરીને દમ થતો નથી. કોઈ બાળકને ગાયનું દૂધ કે ઈંડાં રૂચતાં નથી તેથી તેને ઉબકા આવે છે અને શ્વાસ ભરાઈ જાય છે. કોઈ વાર બાળકના નાકમાં પાઉડર અગર ધૂળ જવાથી શ્વાસ ભરાઈ આવે છે અને દમ જેવી અસર દેખાય છે. આથી ડૉકટરની સલાહ લેવી અને દમ હોય તો તે તેનો ઉપચાર કરવો.

૨૦ અકસ્માતો

કોઈ ચીજ ગળી જવી : કોઈ વાર બાળક રમતાં રમતાં સિક્કા, ટાંકણી કે નાનાં રમકડાં ગળી જાય છે. આવી ચીજો ખોરાકની માફક હોજરીમાં જાય છે અને ઝાડાવાટે બહાર નીકળી જાય છે. આવી ચીજો બહાર નીકળી ગઈ છે કે નહિ તેની ખબર ન પડે તો ઝાડો તપાસી જોવો. જો બે ત્રણ દિવસમાં ઝાડાવાટે તે બહાર ન નીકળે તો ડોકટરને બતાવવું. એટલે X-Ray (ક્ષ કિરણો)દ્વારા તપાસ કરતાં એ ચીજ શરીરમાં કયાં ભરાઈ બેઠી છે તે જડી આવશે. ઘણીવાર આવી ચીજો અન્ન નળીને બદલે શ્વાસ નળીમાં ઊતરી જાય છે અને બાળક ગુંગળાઈને કાળું પડતું જાય છે. આમ થાય તો બાળકને તત્કાળ નજીકની ઇસ્પીતાલમાં લઈ જવું. જો જલદી ઉપચાર ન થાય તો આવા સંજોગમાં બાળકની જિંદગી બચાવી શકાતી નથી. આથી કોઈ ચીજ ગળી ગયા બાદ બચ્ચુ ભારે બિમાર કે બેચેન લાગે તો તરત ડોકટરને બોલાવવો.

ગોળીઓ અથવા ઝેરી દવા ગળી જવી : ઘરમાં કોઈ મોટા માણસ માટેની દવા પડી હોય અને તે બાળકના હાથે ચડે તો તે ગોળીઓને પીપરમીટ માની ગળી જાય છે અથવા અનુકરણ વૃત્તિથી દવા પી જાય છે. આમ થતાં બાળકને તેનું ઝેર ચડશે કે માઠી અસર થશે એવી શંકા જાય તો તરત ડોકટરને બોલાવવો. ડોકટર આવે તે દરમ્યાન ગમે તે ઉપાયે ઊલટી કરાવવી, જેથી પેલી ગોળીઓ કે દવા બહાર નીકળી જવા પામે. ગળાની આસપાસ ગલીપચી કરવાથી કે મીઠાવાળું પાણી પાવાથી ઊલટી કરાવી શકાય છે.

દાઝવું : દાઝયાનો ઉપચાર જે પ્રમાણમાં દાઝી જવાયું હોય તે ઉપર આધાર રાખે છે. સાધારણ દાઝવાથી ચામડી સહેજ લાલ થાય કે ફોલ્લો ઊઠે તો તેના ઉપર ખારો અને પાણીનો મલમ બનાવી ચોપડવો. પછીથી એક બે દિવસ તેના ઉપર મીઠું તેલ ચોપડવું અને ત્યારબાદ ખાલી પાટો બાંધવો. ફોલ્લો કદી ફોડવો નહિ. તેમ કરવાથી પાકી ઊઠે અને ચેપ લાગે. સખત દાઝવાથી ખૂબ ફોલ્લા ઊઠે ત્યારે ડૉકટરને બોલાવવો. દરમ્યાન તરત જ દાઝેલા ભાગ ઉપર દહીં લગાડવું અથવા ઉપરથી દૂધ વગરની ઠંડી ચહા રેડવી, નહિ તો ખારો અને પાણીનું મિશ્રણ હળવેથી ચોપડવું. બર્નોલ કે એવી બીજી દાઝયા ઉપર લગાડવાની દવા હાથ લાગે તો તે લગાડવી. પણ દાઝયા ઉપર પાણી તો હરગીઝ રેડવું નહિ કે બળેલી ચામડી ઘસી નાખવી નહિ. બનતા સુધી પાટો પણ બાંધવો નહિ. પણ બાળક ત્યાં હાથ લગાડે કે ખણે તો ઢીલો પાટો બાંધવો. પાટો સ્વચ્છ અને સ્ટરીલાઈઝ કરેલો હોવો જોઈએ. તે ન મળે તો મલમલનો ધોયેલો કટકો ગરમ ઈસ્ત્રી ફેરવી બાંધવો. દાઝયા ઉપર ભુલેચૂકે રૂ મૂકવું નહિ. બાળક ઘણે ઠેકાણે ખૂબજ દાઝી ગયુ હોય તો તેને તરતજ ઇસ્પીતાલમાં લઈ જવું. પણ ત્યાં તરત ન લઈ જવાય અને ડૉકટરને આવતાં વાર લાગે તો તે દરમ્યાન ઉપર બતાવેલા ઉપચાર કરવા. કોઈ પણ તેલવાળી કે ચીકાશવાળી ચીજ દાઝયા ઉપર લગાડવી નહિ.

દાઝેલો ભાગ તદ્દન સ્વચ્છ રહે એ ખાસ જરૂરનું છે, નહિ તો બહારનો કોઈ ચેપ લાગવાનો સંભવ છે. રૂઝ આવે ત્યારે પણ સારવાર ચાલુ રાખવી અને ડૉકટરની સલાહ લેવી

જેથી એ ભાગ કદરૂપો ન બને. કોકવાર ચામડી ખેંચાઈ જાય છે અને હાથ કે પગ ટૂંકો થઈ જાય છે. ડોકટરની સારવાર ચાલુ હોય તો ચામડી બરાબર આવે છે કે નહિ તેની તે ખબર રાખે છે અને જો કયાંક ચામડી ચોંટી જાય કે ઓછીવત્તી આવે તો તે કાપકૂપ કરી સરખી કરે છે.

કાપ તથા જખમ: ચપ્પુથી કે પડી જવાથી બાળકને કાપ અગર ઘા પડે અને લોહી નીકળે તો તે ભાગ પાણીમાં રૂ બોળી તે વડે સાફ કરવો; બને તો સાબુથી સાફ કરવો અને પછી આયોડીન કે બેનઝાઇન લગાડવું. આયોડીનથી જરા ચચરશે પણ પાછળથી પાકવાની ધાસ્તી નહિ રહે. ઊંડા જખમ હોય તો ઉપર મુજબ ધોઈ સાફ કરી, ડોકટર પાસે દવા લગાડવી, પાટો બંધાવવો.

ચેપી રોગો: એક વર્ષની અંદરના બાળકને ચેપી રોગો થાય તો ગંભીર ગણાય. જેમ બાળક વધારે નાનું તેમ ચેપની અસર વધારે ગંભીર ગણાય. એક વર્ષથી નાનાં બાળકોને થતા ચેપી રોગોમાં મુખ્યત્વે મોટી ઉધરસ, અછબડા, ન્યુમોનિયા, મરડો અને ક્ષયનો સમાવેશ થાય છે; ઉપરાંત કેટલેક અંશે ડીપ્થેરિયા, બાળ-લકવો, મેનીનજાઈટીસ અને કવચિત્ રાતો જવર, મોટા શીતળા, ગાલપચોળિયાં, ટાયફોઇડ અને મેલેરિયા થાય છે. બાળકોને ઓરી નીકળે છે પણ તે ગંભીર રોગ નથી. આ બધા રોગો મોટે ભાગે ચેપ લાગવાથી થાય છે શાક, દૂધ, ફળ વગેરે ખાવાની વસ્તુઓ પર માખા બેસવાથી ઘણીવાર ચેપ ફેલાય છે. આથી બાળકના ખોરાકની ચીજો હંમેશાં ચોકખા

વાસણમાં ઢાંકીને મૂકવી. બાળકને ચેપી રોગ થયો હોય ત્યારે તેને બીજાં બાળકોથી અલગ રાખવું અને તેનાં કપડાં તેમજ વાસણો જુદાં ધોવાં.

મોટી ઉધરસ અને અછબડાઃ મોટી ઉધરસ, અછબડા અને ઓરી બાળકને બહુ જ નાનપણમાં થાય ત્યારે તે જરા ગંભીર ગણાય. પણ જેમ મોટપણમાં થાય તેમ તેની ગંભીરતા ઓછી ગણાય. આ રોગો સાથે બચપણમાં ઘણી વાર બ્રોન્કો-ન્યુમોનિયા થાય છે. આ રોગ ન થાય તેની ખાસ કાળજી રાખવી. ઓરી કે અછબડા નીકળે તો બાળકને સહેજે દશ દિવસ પથારીમાં રાખવું. મોટી ઉધરસ સાથે તાવ હોય તો પણ તેને પથારીમાં રાખવું. જો તાવ ન હોય તો મોટી ઉધરસવાળા બાળકને જેમ બહાર રાખવામાં આવે તેમ સારું કે જેથી તેને તાજી હવા મળે. એરોપ્લેનમાં ઊંચે ઊડવાથી પણ મોટી ઉધરસ મટે છે.

ન્યુમોનિયા : આ રોગમાં કાળજી અને ચોકસાઈ ભરેલી માવજત તથા દાક્તરી સારવારની ખાસ જરૂર છે. હવે પેનીસીલીન આપવાથી આ રોગ જલદી મટે છે. આ રોગમાં દર્દીનું શરદીથી ખૂબ રક્ષણ કરવું. ઘેર માવજત ન થઈ શકે તો બાળકને ઇસ્પીતાલમાં લઈ જવું.

મરડો : આ આંતરડાનો રોગ છે અને સાધારણ રીતે ગરમીના દિવસોમાં તથા ગરમ પ્રદેશમાં થાય છે. માખી બેસવાથી કે બીજા કોઈ કારણે ચેપ લાગેલો ખોરાક કે દૂધ લેવાથી અથવા મરડાના દર્દીના સમાગમમાં આવવાથી પણ મરડો થાય છે. આ

ઈ લાગુ પડતાં બાળકને તાવ આવે છે અને વારંવાર ઝાડા
ાાય છે જેમાં લોહી પડે છે. સાથે સાથે વજન પણ ઘટે છે. આ
ોગ થતાં તરત જ ડૉકટરને બોલાવી તેની સલાહ પ્રમાણે દવા
તથા ખોરાક આપવાં.

ક્ષય : ક્ષયનો ભોગ બનેલી માતા કે તેવી જ ગાયનું દૂધ
પાવાથી અથવા ક્ષયના રોગીના સંસર્ગમાં આવવાથી બાળકને આ
રોગ થાય છે. આથી ક્ષયવાળી માતાએ બાળકને ધવડાવવું નહિ
બાળકની સારી રીતે આવજત થતી હોય તથા તેને પૂરતો અને
પુષ્ટિકારક ખોરાક મળતો હોય છતાં તેનું વજન ન વધે અને
વગર કારણે તાવ રહ્યા કરે તો તેની દાકતરી તપાસ કરાવી,
X-Ray (ક્ષ-કિરણો) વડે ચોકસાઈ કરાવવી અને ડૉકટર બતાવે
તે દવા આપવી.

ડીપ્થેરીઆ : આ રોગ એક વર્ષની અંદરના બાળકને
એકાએક થતો નથી. જ્યારે બાળકના નાકમાંથી લીંટ સાથે લોહી
નીકળે અથવા તેનો ઘાંટો ભારે અને ખોખરો થાય તથા ગળામાં
પીળચટાં ભુરાં (Grey) ચાંદાં પડે ત્યારે તેને આ રોગની
નિશાનીઓ ગણી ડૉકટરની સલાહ લેવી. આ રોગ ઉપર ડૉકટરો
એન્ટીટોકસીનનું ઇન્જેકશન આપે છે બાળકોને ગળસુણીયા
થાય છે તેનો રંગ પણ પીળો--ભૂરો હોય છે. જો તેની દાકતરી
તપાસ ન કરાવાય તો તેમાંથી ડીપ્થેરીઆ થવાનો સંભવ છે.

ગોનોરિયા (ગરમી): નાના બાળકને આનો ચેપ બે
પ્રકારે લાગે છે. એક જાતના ચેપથી જન્મેલા બાળકની આંખો

ઉપર માઠી અસર થાય છે; તેા બીજાથી તેની જનનેન્દ્રિયમાંથી સફેદ કે પીળાશ પડતેા પ્રવાહી પદાર્થ નીકળ્યાં કરે છે.

પહેલા પ્રકારનેા ચેપ બાળક જન્મે કે તરત જ પરખય છે અને તેનેા તાત્કાલિક ઉપાય ન કરવામાં આવે તેા બાળક આંધળું થાય છે. આથી જન્મતાંની સાથે બાળકની બંને આંખેામાં ૧% સીલ્વર નાઈટ્રેટવાળા પાણીનાં બબ્બે ટીપાં નાખવાં. તેમ છતાં બે ત્રણ અઠવાડીયાં સુધી બાળકની આંખેા લાલ રહે અને પાણી નીતર્યા કરે તેા દાકતરી તપાસ કરાવવી અને જો ગેાનેાકેાકસનેા ચેપ જણાય તેા ચાંપતા ઈલાજ કરવા.

નાની બાળકીને કેટલીક વાર જન્મ વખતે યેાનીમાંથી સફેદ રસી નીકળે છે. પણ જો તે ચાલુ રહે અને પીળાશ પકડતી જાય તેા તે ગેાનેારિયાની નિશાની ગણવી. સંભવ છે કે આ ચેપ તેને પેાતાની માનેા કે બીજા કેાઈ કુટુંબીનેા લાગ્યેા હેાય. ટુવાલ કે બાળેાતિયાને આ રેાગનાં જંતુ લાગ્યાં હેાય અગર આ રેાગવાળી વ્યક્તિએ બાળકીને ઉંચકી હેાય તેા પણ આ રેાગનેા ચેપ લાગે છે. આ જાતનેા ગેાનેારિયા ઘણેા હઠીલેા અને ચીકણેા હેાય છે તેથી ઝીણવટથી દાકતરી તપાસ કરાવી ચીવટથી તેનેા ઉપચાર કરવેા. રસી વહ્યા કરતી હેાય તેા પુખ્ત વયની સ્ત્રી માફક નાની બાળકીને પણ યેાની ઉપર રૂનું પેડ બાંધવું અને વારંવાર બદલવું. આ પેડ બાળી નાખવું પણ કચરાની ટેાપલીમાં કે રસ્તા ઉપર ફેંકવું નહિ. કારણ કે તેથી આખા પાડેાશમાં આ ચેપ ફેલાવાની ધાસ્તી રહે છે. એકાદ વાર આ પેડ તપાસવું જોઈએ.